CUET UG

NTA द्वारा जारी पाठ्यक्रम के अनुसार

EXAM 2026

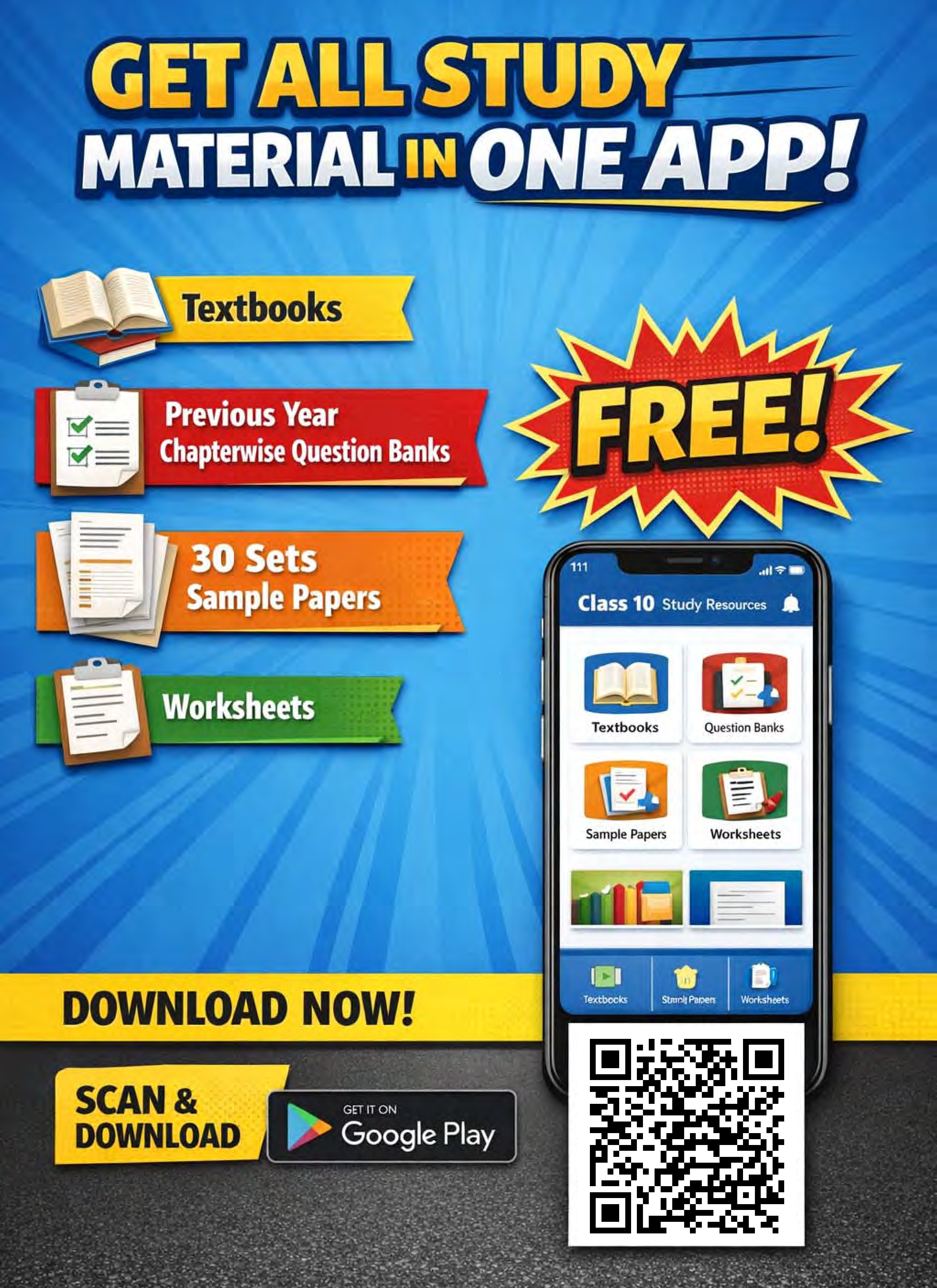
मनोविज्ञान
PSYCHOLOGY

अध्यायवार MCQs

NODIA

Nodia

Scan QR Code for Demo PDF


GET ALL STUDY MATERIAL IN ONE APP!
Textbooks
Previous Year Chapterwise Question Banks
30 Sets Sample Papers
Worksheets
FREE!
Class 10 Study Resources
Textbooks
Question Banks
Sample Papers
Worksheets
DOWNLOAD NOW!
SCAN & DOWNLOAD
GET IT ON Google Play

CUET UG 2026

मनोविज्ञान
PSYCHOLOGY

अध्यायवार MCQ

NTA द्वारा जारी पाठ्यक्रम के अनुसार

NODIA

CUET UG PSYCHOLOGY
Edition March 2026
Published by :NODIA
An Imprint of Nodia EDITIONS LLP

MRP ₹500.00

NODIA EDITIONS LLP
125, Sector 6, Vidyadhar Nagar, Jaipur 302039
Phone :+91 9024037387
email : mail@nodia.in

CONTENTS

For the Year 2026

Psychology -324 Syllabus for CUET(UG)

PSYCHOL

PHYCHOLOGY-324

Unit 1: Variations in Psychological Attributes

1. Introduction
2. Individual Differences in Human Functioning
3. Assessment of Psychological Attributes
4. Intelligence
5. Theories of Intelligence
6. Individual Differences in Intelligence
7. Culture and Intelligence
8. Emotional Intelligence
9. Special Abilities
   - Aptitude: Nature and Measurement
10. Creativity

Unit 2: Self and Personality

1. Introduction
2. Self and Personality
3. Concept of Self
4. Cognitive and Behavioural Aspects of Self
   - Self-esteem
   - Self-efficacy
   - Self-regulation
5. Culture and Self
6. Concept of Personality
7. Major Approaches to the Study of Personality
   - Type Approaches
   - Trait Approaches
   - Psychodynamic Approach
   - Behavioural Approach
   - Cultural Approach
   - Humanistic Approach
8. Assessment of Personality
   - Self-report Measures
   - Projective Techniques
   - Behavioural Analysis

Unit 3: Meeting Life Challenges

1. Introduction
2. Nature, Types and Sources of Stress
3. Effects of Stress on Psychological Functioning and Health
   - Stress and Health
   - General Adaptation Syndrome
   - Stress and Immune System
   - Lifestyle
4. Coping with Stress
   - Stress Management Techniques
5. Promoting Positive Health and Well-being
   - Life Skills

Unit 4: Psychological Disorders

1. Introduction
2. Concepts of Abnormality and Psychological Disorders
3. Classification of Psychological Disorders
4. Factors Underlying Abnormal Behaviour
5. Major Psychological Disorders
   - Anxiety Disorders
   - Obsessive-Compulsive and Related Disorders
   - Trauma- and Stressor- Related Disorders
   - Somatic Symptom and Related Disorders
   - Dissociative Disorders
   - Depressive Disorders
   - Bipolar and Related Disorders
   - Schizophrenia Spectrum and Other Psychotic Disorders
   - Neurodevelopmental Disorders
   - Disruptive, Impulse-Control and Conduct Disorders
   - Feeding and Eating Disorders
   - Substance-Related and Addictive Disorders

Unit 5: Therapeutic Approaches

1. Introduction
2. Nature and Process of Psychotherapy
    - Therapeutic Relationship
3. Types of Therapies
    - Behaviour Therapy
    - Cognitive Therapy
    - Humanistic-existential Therapy
    - Factors Contributing to Healing in Psychotherapy
    - Ethics in Psychotherapy
    - Alternative Therapies
4. Rehabilitation of the Mentally Ill

Unit 6: Attitude and Social Cognition

1. Introduction
2. Explaining Social Behaviour
3. Nature and Components of Attitudes
4. Attitude Formation and Change
5. Prejudice and Discrimination
6. Strategies for Handling Prejudice

Unit 7: Social Influence and Group Processes

1. Introduction
2. Nature and Formation of Groups
3. Types of Groups
4. Influence of Group on Individual Behaviour
    - Social Loafing
    - Group Polarization.

अध्याय 01
मनोवैज्ञानिक गुणों में विभिन्नताएँ

1. व्यक्तियों की विशेषताओं तथा व्यवहार के स्वरुपों में पाया जाने वाला वैशिष्ट्य तथा विचलनशीलता क्या कहलाती है?
(A) स्थितिवाद
(B) व्यक्तिगत भिन्नता
(C) मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन
(D) व्यक्तित्व

2. यह मान्यता कि किसी व्यक्ति का व्यवहार उसकी परिस्थिति या वर्तमान दशाओं से प्रभावित होता है, क्या कहलाती है?
(A) स्थितिवाद
(B) व्यक्तिवाद
(C) मानवतावाद
(D) व्यवहारवाद

3. किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों का मापन करने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
(A) परीक्षण
(B) साक्षात्कार
(C) मूल्यांकन
(D) प्रेक्षण

4. निम्नलिखित में से कौन-सा मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन का उद्देश्य नहीं है?
(A) व्यवहार का पूर्वकथन करना
(B) व्यक्ति की कमजोरियों का पता लगाना
(C) व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाना
(D) व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य का निदान करना

5. बुद्धि का आशय पर्यावरण को समझने, सविवेक चिंतन करने तथा किसी चुनौती के सामने होने पर उपलब्ध संसाधनों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की ____________ से है।
(A) सीमित क्षमता
(B) शारीरिक क्षमता
(C) व्यापक क्षमता
(D) विशिष्ट क्षमता

6. किसी व्यक्ति की कौशलों के अर्जन के लिए अंतर्निहित संभाव्यता क्या कहलाती है?
(A) अभिरुचि
(B) अभिक्षमता
(C) बुद्धि
(D) मूल्य

7. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (मनोवैज्ञानिक गुण)
P. बुद्धि
Q. अभिक्षमता
R. अभिरुचि
S. व्यक्तित्व
सूची II: (विवरण)
1. विशिष्ट क्रियाओं में स्वयं को व्यस्त रखने की वरीयता
2. कौशलों के अर्जन के लिए अंतर्निहित संभाव्यता
3. स्थायी प्रकार की विशेषताएँ जो अन्य से भिन्न बनाती हैं
4. पर्यावरण को समझने की व्यापक क्षमता
(A) P-4, Q-2, R-1, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-4, Q-1, R-2, S-3
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

8. आदर्श व्यवहारों के संबंध में व्यक्ति के स्थायी विश्वास क्या कहलाते हैं?
(A) मूल्य
(B) अभिरुचि
(C) व्यक्तित्व
(D) आदत

9. निम्नलिखित में से कौन-सी मूल्यांकन की एक विधि है जिसमें परीक्षणकर्ता व्यक्ति से वार्तालाप करके सूचनाएँ एकत्र करता है?
(A) मनोवैज्ञानिक परीक्षण
(B) व्यक्ति अध्ययन
(C) साक्षात्कार
(D) प्रेक्षण

10. किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों तथा उसके मनोसामाजिक और भौतिक पर्यावरण के संदर्भ में उसके मनोवैज्ञानिक इतिहास का गहनता से अध्ययन करने वाली विधि कौन-सी है?
(A) मनोवैज्ञानिक इतिहास का व्यक्ति अध्ययन
(B) आत्म-प्रतिवेदन आधारित सूचना संग्रह
(C) नैदानिक स्थितियों का प्रत्यक्ष प्रेक्षण
(D) सूचना प्रदाता के साथ गहन साक्षात्कार

11. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. प्रेक्षण विधि में व्यक्ति की नैसर्गिक दशा में घटित होने वाली व्यवहारपरक घटनाओं का व्यवस्थित अभिलेख

तैयार किया जाता है।
2. प्रेक्षण-प्रणाली में प्रेक्षक का स्थिति पर पूर्ण नियंत्रण होता है।
3. प्रेक्षण से प्राप्त विवरण की व्यक्तिनिष्ठ व्याख्या की जा सकती है।
4. 'मातृ-शिशु अंतःक्रिया' का अध्ययन प्रेक्षण-प्रणाली द्वारा नहीं किया जा सकता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी सही हैं

12. आत्म-प्रतिवेदन विधि में सूचना का स्रोत कौन होता है?
(A) मनोवैज्ञानिक
(B) व्यक्ति स्वयं
(C) परिवार के सदस्य
(D) प्रेक्षक

13. बुद्धि के विषय पर शोधकार्य करने वाले पहले मनोवैज्ञानिकों में से एक कौन थे?
(A) वेक्षर
(B) स्टर्नबर्ग
(C) अल्फ्रेड बिने
(D) गार्डनर

14. ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार, बुद्धि निम्नलिखित में से किसकी योग्यता है?
(A) शारीरिक कौशल तथा गत्यात्मक प्रदर्शन
(B) अमूर्त चिंतन और काल्पनिक विचार प्रक्रिया
(C) संवेगात्मक अभिव्यक्ति और भावों का प्रकटीकरण
(D) प्रत्यक्षण, अधिगम और बोध की योग्यता

15. वेक्षर ने बुद्धि को किस रूप में समझा?
(A) उसकी प्रकार्यात्मकता के रूप में
(B) उसकी संरचना के रूप में
(C) एक स्थिर गुण के रूप में
(D) एक आनुवंशिक गुण के रूप में

16. गार्डनर और स्टर्नबर्ग के अनुसार, एक बुद्धिमान व्यक्ति पर्यावरण के साथ क्या करता है?
(A) केवल पर्यावरणी अनुकूलन की प्रक्रिया
(B) अनुकूलन, परिवर्तन और परिमार्जन की क्रिया
(C) केवल संरचनात्मक परिवर्तन की युक्ति
(D) पर्यावरणी अलगाव तथा पृथक्कीकरण का भाव

17. बुद्धि के सिद्धांतों को किन दो प्रमुख संवर्गों में वर्गीकृत किया जा सकता है?
(A) व्यवहारवादी और संज्ञानात्मक उपागम
(B) मनोमितिक और सूचना प्रक्रमण उपागम
(C) सामाजिक और सांस्कृतिक उपागम
(D) जैविक और पर्यावरणी उपागम

18. बुद्धि के किस उपागम में बुद्धि को अनेक प्रकार की योग्यताओं का एक समुच्चय माना जाता है?
(A) मनोमितिक उपागम
(B) सूचना प्रक्रमण उपागम
(C) त्रिचापीय सिद्धांत
(D) पास मॉडल

19. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): चार्ल्स स्पीयरमैन ने बुद्धि का द्वि-कारक सिद्धांत प्रस्तावित किया।
तर्क (R): यह सिद्धांत कारक विश्लेषण की सांख्यिकीय विधि पर आधारित था।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

20. सूचना प्रक्रमण उपागम का प्रमुख केंद्रबिंदु क्या है?
(A) बुद्धि की संरचना
(B) बुद्धि का मापन
(C) बुद्धि की आनुवंशिकता
(D) बुद्धिमान व्यक्ति द्वारा की जाने वाली विभिन्न क्रियाएँ

21. अल्फ्रेड बिने द्वारा दिया गया बुद्धि का सिद्धांत किस नाम से जाना जाता है?
(A) द्वि-कारक सिद्धांत
(B) त्रि-कारक सिद्धांत
(C) एक-कारक सिद्धांत
(D) बहु-कारक सिद्धांत

22. चार्ल्स स्पीयरमैन के अनुसार, बुद्धि के अंतर्गत कौन से कारक होते हैं?
(A) केवल सामान्य कारक (सा-कारक)
(B) सामान्य कारक (सा-कारक) और विशिष्ट कारक (वि-कारक)
(C) केवल विशिष्ट कारक (वि-कारक)
(D) प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ

23. निम्नलिखित में से कौन लुईस थर्स्टन द्वारा प्रस्तावित प्राथमिक मानसिक योग्यताओं में से नहीं है?
(A) वाचिक बोध
(B) संख्यात्मक योग्यता
(C) देशिक संबंध
(D) सांवेगिक स्थिरता

24. लुईस थर्स्टन के 'प्राथमिक मानसिक योग्यताओं के सिद्धांत' के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. बुद्धि के अंतर्गत सात प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ होती हैं।
2. ये योग्यताएँ एक दूसरे पर पूरी तरह से निर्भर होकर कार्य करती हैं।
3. वाचिक बोध इनमें से एक योग्यता है।
4. प्रात्यक्षिक गति इनमें से एक योग्यता है।
5. आगमनात्मक तर्कना इनमें से एक योग्यता नहीं है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 3, 4
(C) केवल 2, 4, 5
(D) केवल 3, 4, 5

25. आर्थर जेन्सेन के पदानुक्रमिक मॉडल में, योग्यताएँ किन दो स्तरों पर कार्य करती हैं?
(A) निम्न स्तर और उच्च स्तर
(B) मूर्त स्तर और अमूर्त स्तर
(C) प्रथम स्तर और द्वितीय स्तर
(D) सचेत स्तर और अचेतन स्तर

26. जेन्सेन के मॉडल में प्रथम स्तर (Level I) किससे संबंधित है?
(A) संज्ञानात्मक सक्षमता
(B) साहचर्यात्मक अधिगम
(C) समस्या समाधान
(D) सर्जनात्मक चिंतन

27. जे.पी. गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल में बौद्धिक विशेषताओं को कितनी विमाओं में वर्गीकृत किया गया है?
(A) दो
(B) चार
(C) पाँच
(D) तीन

28. गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल के अनुसार, 'संक्रियाओं' का क्या तात्पर्य है?
(A) वह सामग्री जिस पर बौद्धिक क्रियाएँ होती हैं
(B) बुद्धि द्वारा की जाने वाली क्रियाएँ
(C) सूचना प्रक्रमण का अंतिम उत्पाद
(D) बौद्धिक क्रियाओं का वातावरण

29. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (गिलफोर्ड के मॉडल के घटक)
P. संक्रियाएँ
Q. विषयवस्तु
R. उत्पाद
S. प्रकोष्ठ

सूची II: (उदाहरण/विवरण)
1. इकाई, वर्ग, संबंध
2. संज्ञान, स्मृति, मूल्यांकन
3. चाक्षुष, श्रवणात्मक, प्रतीकात्मक
4. 180 कुल वर्गों की संख्या

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-3, R-1, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

30. हावर्ड गार्डनर के बहु-बुद्धि सिद्धांत के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा कथन असत्य है?
(A) बुद्धि कोई एक तत्व नहीं है।
(B) कई भिन्न-भिन्न प्रकार की बुद्धियों का अस्तित्व होता है।
(C) प्रत्येक बुद्धि एक दूसरे से स्वतंत्र रहकर कार्य करती है।
(D) एकाधिक बुद्धियों के मध्य आनुपातिक संबंध की निश्चितता।

31. भाषा के उत्पादन और उपयोग करने की योग्यता किस प्रकार की बुद्धि है?
(A) तार्किक-गणितीय
(B) भाषागत
(C) देशिक
(D) संगीतात्मक

32. 'शब्द-कुशल' व्यक्ति किस प्रकार की बुद्धि में उच्च होते हैं?
(A) शारीरिक-गतिसंवेदी
(B) अंतर्वैयक्तिक
(C) भाषागत
(D) प्रकृतिवादी

33. वैज्ञानिकों तथा नोबेल पुरस्कार विजेताओं में किस प्रकार की बुद्धि अधिक पाई जाने की संभावना रहती है?
(A) तार्किक-गणितीय
(B) देशिक
(C) अंतःव्यक्ति
(D) संगीतात्मक

34. विमान-चालक, नाविक, और मूर्तिकार में किस प्रकार की बुद्धि के अधिक पाए जाने की संभावना होती है?
(A) भाषागत
(B) तार्किक-गणितीय
(C) देशिक
(D) शारीरिक-गतिसंवेदी

35. निम्नलिखित गतिविधियों पर विचार कीजिए:
1. नृत्य करना
2. कविता लिखना
3. शल्य-चिकित्सा करना
4. जिमनास्टिक करना

उपर्युक्त में से कौन-सी गतिविधियाँ शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि से संबंधित हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 3 और 4

(C) केवल 2 और 4
(D) सभी सही हैं

36. दूसरे व्यक्तियों की अभिप्रेरणाओं, उद्देश्यों, भावनाओं तथा व्यवहारों का सही बोध करने की योग्यता क्या कहलाती है?
(A) अंतःव्यक्ति बुद्धि
(B) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि
(C) प्रकृतिवादी बुद्धि
(D) भाषागत बुद्धि

37. दार्शनिक तथा आध्यात्मिक नेताओं में किस प्रकार की उच्च बुद्धि देखी जा सकती है?
(A) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि
(B) अंतःव्यक्ति बुद्धि
(C) देशिक बुद्धि
(D) तार्किक-गणितीय बुद्धि

38. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग द्वारा प्रस्तुत बुद्धि के सिद्धांत का नाम क्या है?
(A) बहु-बुद्धि का सिद्धांत
(B) द्वि-कारक सिद्धांत
(C) त्रिचापीय सिद्धांत
(D) पास मॉडल

39. स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत के अनुसार बुद्धि के तीन प्रकार कौन से हैं?
(A) घटकीय, आनुभविक, सांदर्भिक
(B) भाषागत, तार्किक, देशिक
(C) योजना, अवधान, सहकालिक
(D) वाचिक, संख्यात्मक, स्मृति

40. स्टर्नबर्ग के अनुसार, घटकीय बुद्धि के तीन घटक कौन से हैं?
(A) ज्ञानार्जन, अधिघटक, निष्पादन
(B) योजना, क्रियान्वयन, मूल्यांकन
(C) विश्लेषण, संश्लेषण, मूल्यांकन
(D) अवधान, कूट संकेतन, पुनःप्राप्ति

41. निम्नलिखित घटनाओं को उनके घटित होने के कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए:
1. विलियम स्टर्न द्वारा बुद्धि लब्धि (IQ) का संप्रत्यय
2. अल्फ्रेड बिने और थियोडोर साइमन द्वारा बुद्धि का पहला औपचारिक मापन
3. चार्ल्स स्पीयरमैन द्वारा बुद्धि का द्वि-कारक सिद्धांत
4. लुईस थर्स्टन द्वारा प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत

(A) 2, 3, 1, 4
(B) 2, 1, 3, 4
(C) 3, 2, 1, 4
(D) 1, 2, 3, 4

42. अपने पूर्व अनुभवों का सर्जनात्मक रूप से उपयोग करके नई समस्या का समाधान करने वाली बुद्धि को स्टर्नबर्ग ने क्या कहा है?
(A) घटकीय बुद्धि
(B) आनुभविक बुद्धि
(C) सांदर्भिक बुद्धि
(D) व्यावहारिक बुद्धि

43. सांदर्भिक बुद्धि का दूसरा नाम क्या है?
(A) सर्जनात्मक बुद्धि
(B) विश्लेषणात्मक बुद्धि
(C) व्यावहारिक बुद्धि
(D) अकादमिक बुद्धि

44. जे.पी. दास, जैक नागलीरी तथा किर्बी द्वारा विकसित बुद्धि के मॉडल का नाम क्या है?
(A) त्रिचापीय मॉडल
(B) बुद्धि-संरचना मॉडल
(C) पास (PASS) मॉडल
(D) पदानुक्रमिक मॉडल

45. पास (PASS) मॉडल में 'PASS' का पूर्ण रूप क्या है?
(A) Planning, Attention, Simultaneous और Successive
(B) Problem, Analysis, Solution, और System
(C) Perception, Aptitude, Speed, और Strength
(D) Planning, Aptitude, Simultaneous, और Successive

46. पास मॉडल के अनुसार, भाव प्रबोधन और अवधान का क्या कार्य है?
(A) सूचना का प्रक्रमण करना
(B) योजना बनाना
(C) व्यक्ति को सूचना का प्रक्रमण करने के योग्य बनाना
(D) परिणामों का मूल्यांकन करना

47. रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आर.पी.एम.) परीक्षण में किस प्रकार के प्रक्रमण का उपयोग होता है?
(A) आनुक्रमिक प्रक्रमण
(B) सहकालिक प्रक्रमण
(C) योजना
(D) अवधान

48. गिनती सीखना, वर्णमाला सीखना, और गुणन सारणियों को सीखना किसके उदाहरण हैं?
(A) सहकालिक प्रक्रमण
(B) आनुक्रमिक प्रक्रमण
(C) भाव प्रबोधन
(D) योजना

49. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): बुद्धि पर आनुवंशिकता के प्रभावों के प्रमाण यमज और दत्तक बच्चों के अध्ययन से प्राप्त होते हैं।
तर्क (R): अलग-अलग पर्यावरण में पाले गए समरुप जुड़वा बच्चों की बुद्धि में उच्च सहसंबंध पाया गया है, जो आनुवंशिकता के प्रभाव को दर्शाता है।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

50. पास मॉडल में 'योजना' का क्या कार्य है?
(A) बाह्य सूचनाओं की प्राप्ति
(B) लक्ष्य हेतु विकल्पों का चयन
(C) भाव प्रबोधन का पूर्ण नियंत्रण
(D) संचित सूचनाओं का पुनःस्मरण

51. संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली (Cognitive Assessment System) क्या है?
(A) एक व्यक्तित्व परीक्षण
(B) एक अभिरुचि परीक्षण
(C) दास तथा नागलीरी द्वारा विकसित एक परीक्षण माला
(D) एक अभिप्रेरणा मापनी

52. बुद्धि पर पर्यावरण के प्रभावों के संबंध में कौन सा कथन सही है?
(A) पर्यावरणी वंचन से बुद्धि विकास में वृद्धि
(B) समृद्ध पोषण तथा शिक्षा से बौद्धिक वृद्धि
(C) पर्यावरण का बुद्धि पर प्रभाव का पूर्ण अभाव
(D) केवल शहरी परिवेश में उच्च बौद्धिक विकास

53. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, बुद्धि किसका परिणाम है?
(A) केवल आनुवंशिकता (प्रकृति) का
(B) केवल पर्यावरण (पोषण) का
(C) आनुवंशिकता और पर्यावरण की जटिल अंतःक्रिया का
(D) अवसर और भाग्य का

54. मानसिक आयु (Mental Age) का संप्रत्यय किसने प्रस्तुत किया?
(A) विलियम स्टर्न
(B) अल्फ्रेड बिने और थियोडोर साइमन
(C) लेविस टर्मन
(D) डेविड वेक्षर

55. मानसिक आयु का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति की वास्तविक आयु
(B) किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास उसकी आयु वर्ग के अन्य व्यक्तियों की तुलना में
(C) व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता
(D) व्यक्ति की सामाजिक आयु

56. यदि एक बच्चे की मानसिक आयु उसकी कालानुक्रमिक आयु से कम है, तो उसे क्या माना जाएगा?
(A) तीव्रबुद्धि
(B) औसत बुद्धि
(C) मंदबुद्धि
(D) प्रतिभाशाली

57. बुद्धि लब्धि (IQ) का संप्रत्यय किसने विकसित किया?
(A) अल्फ्रेड बिने
(B) विलियम स्टर्न
(C) थियोडोर साइमन
(D) चार्ल्स स्पीयरमैन

58. बुद्धि लब्धि (IQ) की गणना का सही सूत्र क्या है?
(A) (कालानुक्रमिक आयु / मानसिक आयु) × 100
(B) (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) × 100
(C) (मानसिक आयु + कालानुक्रमिक आयु) / 100
(D) (मानसिक आयु - कालानुक्रमिक आयु) × 100

59. निम्नलिखित पर विचार कीजिए:
1. भाषागत
2. तार्किक-गणितीय
3. देशिक
4. संगीतात्मक
5. आध्यात्मिक
हावर्ड गार्डनर द्वारा वर्णित बुद्धियों में उपर्युक्त में से कौन से शामिल हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 2, 4, 5
(C) 2, 3, 4, 5
(D) 1, 3, 4, 5

60. यदि किसी व्यक्ति की मानसिक आयु और कालानुक्रमिक आयु बराबर हो, तो उसकी बुद्धि लब्धि कितनी होगी?
(A) 90
(B) 100
(C) 110
(D) 120

61. जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों का वितरण किस प्रकार का होता है?
(A) एक आयताकार वक्र
(B) एक यू-आकार का वक्र
(C) एक सामान्य वक्र (घंटाकार वक्र)
(D) एक रेखीय वितरण

62. सामान्य वक्र के अनुसार, जनसंख्या की औसत बुद्धि लब्धि कितनी होती है?
(A) 80
(B) 90
(C) 100
(D) 110

63. जिन व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 90 से 110 के बीच होती है, उन्हें क्या कहा जाता है?
(A) अतिश्रेष्ठ
(B) सामान्य बुद्धि वाला
(C) सीमावर्ती
(D) बौद्धिक रूप से अशक्त

64. जिनकी बुद्धि लब्धि 130 से अधिक होती है, उन्हें क्या समझा जाता है?
(A) औसत
(B) निम्न औसत
(C) प्रतिभाशाली
(D) सीमावर्ती

65. जिनकी बुद्धि लब्धि 70 से कम होती है, वे किस वर्ग में आते हैं?
(A) बौद्धिक अशक्तता
(B) श्रेष्ठ
(C) अतिश्रेष्ठ
(D) सामान्य

66. अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ मेंटल डिफिशIEन्सी (AAMD) के अनुसार बौद्धिक अशक्तता की परिभाषा में कौन सी तीन मूल विशेषताएँ हैं?
(A) व्यवहार, प्रकार्यात्मकता तथा विकासात्मक न्यूनता
(B) सामाजिक कौशल, उच्च बुद्धि तथा वयस्कता प्रकटीकरण
(C) बौद्धिक प्रकार्यात्मकता में होने वाली क्रमिक कमी
(D) शारीरिक अक्षमता, मानसिक अस्थिरता तथा सामाजिक अलगाव

67. बौद्धिक अशक्तता के वर्गीकरण के अनुसार, 'निम्न' अशक्तता वाले व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि का परास क्या है?
(A) 55 से लगभग 70
(B) 35-40 से लगभग 50-55
(C) 20-25 से लगभग 35-40
(D) 20-25 से कम

68. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (बौद्धिक अशक्तता का स्तर)
P. निम्न
Q. सामान्य
R. तीव्र
S. अतिगंभीर

सूची II: (बुद्धि लब्धि परास)
1. 20-25 से लगभग 35-40
2. 55 से लगभग 70
3. 20-25 से कम
4. 35-40 से लगभग 50-55

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-4, Q-2, R-3, S-1
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

69. किस स्तर की बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्ति अपना जीवनयापन करने में अक्षम होते हैं और उन्हें जीवन भर देखभाल की आवश्यकता होती है?
(A) निम्न तथा सामान्य
(B) सामान्य तथा तीव्र
(C) तीव्र तथा अतिगंभीर
(D) केवल निम्न

70. प्रतिभाशाली व्यक्तियों का व्यवस्थित अध्ययन 1925 में किसने प्रारंभ किया?
(A) अल्फ्रेड बिने
(B) लेविस टर्मन
(C) डेविड वेक्ष्लर
(D) हावर्ड गार्डनर

71. 'प्रवीणता' (talent) और 'प्रतिभा' (giftedness) में क्या अंतर है?
(A) प्रवीणता विशिष्ट क्षेत्र में होती है, जबकि प्रतिभा सामान्य योग्यता है।
(B) प्रतिभा विशिष्ट क्षेत्र में होती है, जबकि प्रवीणता सामान्य योग्यता है।
(C) दोनों शब्दों का अर्थ बिल्कुल समान है।
(D) प्रवीणता जन्मजात होती है, प्रतिभा अर्जित की जाती है।

72. प्रतिभाशाली बच्चों की पहचान के लिए निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. उन्नत तार्किक चिंतन
2. सूचना प्रक्रमण की धीमी गति
3. मौलिक तथा सर्जनात्मक चिंतन
4. अंतर्भूत अभिप्रेरणा का निम्न स्तर
5. स्वतंत्र एवं अननुरूप प्रकार का चिंतन

उपर्युक्त में से कौन-से लक्षण प्रतिभाशाली बच्चों की पहचान में सहायक हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 3, 5
(C) केवल 2, 4, 5
(D) केवल 3, 4, 5

73. बुद्धि परीक्षणों को देने की प्रक्रिया के आधार पर किन दो प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है?
(A) शाब्दिक और अशाब्दिक

(B) वैयक्तिक और समूह
(C) संस्कृति-निष्पक्ष और संस्कृति-अभिनत
(D) गति परीक्षण और शक्ति परीक्षण

74. वैयक्तिक बुद्धि परीक्षण की क्या विशेषता है?
(A) यह एक साथ बहुत से व्यक्तियों को दिया जा सकता है।
(B) इसमें परीक्षणकर्ता परीक्षार्थी से सौहार्द स्थापित करता है।
(C) इसमें केवल लिखित उत्तर दिए जाते हैं।
(D) यह कम खर्चीला और समय बचाने वाला होता है।

75. समूह बुद्धि परीक्षणों के बारे में कौन सा कथन सामान्यतः सत्य है?
(A) परीक्षार्थी मौखिक उत्तर दे सकता है।
(B) प्रश्न प्रायः बहुविकल्पी स्वरुप के होते हैं।
(C) परीक्षणकर्ता निजी भावनाओं से परिचित हो पाता है।
(D) इसमें वस्तुओं का प्रहस्तन शामिल होता है।

76. निम्नलिखित में से कौन-सा एक अशाब्दिक परीक्षण का उदाहरण है जिसमें चित्रों का उपयोग होता है?
(A) कोह का ब्लॉक-डिज़ाइन परीक्षण
(B) रैवेंस प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आर.पी.एम.)
(C) वेक्ष्लर एडल्ट इंटेलिजेंस स्केल
(D) स्टैनफोर्ड-बिने परीक्षण

77. निष्पादन परीक्षणों का एक प्रमुख लाभ क्या है?
(A) वे केवल साक्षर लोगों को दिए जा सकते हैं।
(B) उन्हें भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है।
(C) वे शाब्दिक तर्कना का सटीक माप करते हैं।
(D) वे बहुत सस्ते होते हैं।

78. कोह के ब्लॉक-डिज़ाइन परीक्षण में परीक्षार्थी को क्या करना होता है?
(A) चित्रों में समानताएँ ढूँढ़नी होती हैं।
(B) लकड़ी के गुटकों से दिए गए डिज़ाइन बनाने होते हैं।
(C) मौखिक प्रश्नों के उत्तर देने होते हैं।
(D) अपूर्ण वाक्यों को पूरा करना होता है।

79. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): यूरोप और अमेरिका में विकसित बुद्धि परीक्षण अक्सर पश्चिमी संस्कृति के प्रति अभिनति प्रदर्शित करते हैं।
तर्क (R): इन परीक्षणों के मानक और एकांश अक्सर पश्चिमी मध्यवर्गीय सांस्कृतिक लोकाचार पर आधारित होते हैं।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

80. 'संस्कृति-निष्पक्ष' परीक्षण बनाने का क्या उद्देश्य है?
(A) किसी एक संस्कृति के ज्ञान का गहराई से मूल्यांकन करना।
(B) भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों में भेदभाव न करना।
(C) केवल अशाब्दिक योग्यताओं का मापन करना।
(D) परीक्षण को अधिक कठिन बनाना।

81. भारत में हिन्दी भाषा में बुद्धि परीक्षण के निर्माण का पहला प्रयास किसने किया?
(A) सी.एच. राइस
(B) एस.एम. मोहसिन
(C) महलानोबिस
(D) जे.एम. ओझा

82. सी.एच. राइस ने बिने के बुद्धि परीक्षण को किन भाषाओं में मानकीकृत करने का प्रयास किया?
(A) हिंदी और बंगाली
(B) उर्दू और पंजाबी
(C) तमिल और तेलुगु
(D) मराठी और गुजराती

83. भारत में उपलब्ध 103 बुद्धि परीक्षणों की सूची वाली 'मानसिक मापन पुस्तिका' किसने प्रकाशित की?
(A) एस.एम. मोहसिन
(B) एस. जलोटा
(C) लांग तथा मेहता
(D) उदय शंकर

84. निम्नलिखित में से कौन सी एक प्रसिद्ध भारतीय निष्पादन परीक्षणमाला है?
(A) भाटिया की निष्पादन परीक्षणमाला
(B) सी.आई.ई. शाब्दिक समूह बुद्धि परीक्षण
(C) बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलिजेंस
(D) जलोटा का सामान्य मानसिक योग्यता परीक्षण

85. संस्कृति के बारे में रूसी मनोवैज्ञानिक वाइगॉट्सकी का क्या विचार था?
(A) संस्कृति का बुद्धि पर कोई प्रभाव नहीं होता है।
(B) संस्कृति एक ऐसा सामाजिक संदर्भ प्रदान करती है जिसमें व्यक्ति विकसित होता है।
(C) सभी संस्कृतियों में बुद्धि का अर्थ समान होता है।
(D) बुद्धि पूरी तरह से आनुवंशिक होती है।

86. रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. बुद्धि मूल रूप से तीन प्रकार की होती है।
2. घटकीय बुद्धि सूचनाओं के विश्लेषण से संबंधित है।
3. आनुभविक बुद्धि को सर्जनात्मक बुद्धि भी कहते हैं।

4. सांदर्भिक बुद्धि का संबंध अकादमिक सफलता से है।
5. सांदर्भिक बुद्धि को व्यावहारिक बुद्धि भी कहा जाता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 2, 3, 5
(C) केवल 2, 4, 5
(D) सभी सही हैं

87. 'तकनीकी-बुद्धि' (technological intelligence) की विशेषता क्या है?
(A) सामाजिक संबंधों पर जोर देना
(B) अमूर्तकरण, गति और उपलब्धि पर जोर देना
(C) भावनात्मक कौशल पर जोर देना
(D) सामूहिक उन्मुखता पर जोर देना

88. गैर-पश्चिमी संस्कृतियों में बुद्धि के लक्षण के रूप में किसे माना जाता है?
(A) केवल संज्ञानात्मक सक्षमता
(B) केवल निजी उपलब्धियाँ
(C) संज्ञानात्मक सक्षमता और सामाजिक संबंध बनाने के कौशल
(D) तेज काम करने की क्षमता

89. भारतीय परंपरा में बुद्धि को जिस प्रकार समझा गया है, उसे क्या कहा जा सकता है?
(A) तकनीकी बुद्धि
(B) समाकलित बुद्धि
(C) घटकीय बुद्धि
(D) भावात्मक बुद्धि

90. भारतीय परंपरा में 'बुद्धि' के संप्रत्यय में क्या--क्या सम्मिलित है?
(A) केवल संज्ञानात्मक घटक
(B) केवल अभिप्रेरणात्मक घटक
(C) संज्ञानात्मक, अभिप्रेरणात्मक और भावात्मक घटक
(D) केवल भावात्मक घटक

91. भारतीय परंपरा के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन-सी एक सामाजिक क्षमता है?
(A) समस्या समाधान की योग्यता
(B) अपने से बड़ों, छोटों तथा वंचित व्यक्तियों के प्रति प्रतिबद्धता
(C) अपने संवेगों पर आत्म-नियमन
(D) कठिन परिश्रम

92. सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) का संप्रत्यय सर्वप्रथम किसने प्रस्तुत किया?
(A) गोलमैन
(B) स्टर्नबर्ग
(C) सैलोवी तथा मेयर
(D) गार्डनर

93. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (भारतीय परंपरा में क्षमता)
P. संज्ञानात्मक क्षमता
Q. सामाजिक क्षमता
R. सांवेगिक क्षमता
S. उद्यमी क्षमता

सूची II: (उदाहरण)
1. ईमानदारी, शिष्टता, अच्छा आचरण
2. प्रतिबद्धता, अध्यवसाय, धैर्य
3. संदर्भ के प्रति संवेदनशीलता, समझ
4. दूसरों की चिंता, दूसरे के परिप्रेक्ष्य का सम्मान

(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

94. सैलोवी तथा मेयर के अनुसार सांवेगिक बुद्धि क्या है?
(A) केवल अपने संवेगों को समझने की योग्यता
(B) संवेगों का परिशुद्ध मूल्यांकन, प्रकटीकरण तथा नियमन
(C) अकादमिक समस्याओं को हल करने की योग्यता
(D) उच्च बुद्धि लब्धि प्राप्त करने की योग्यता

95. सांवेगिक लब्धि (EQ) का उपयोग किस लिए किया जाता है?
(A) किसी व्यक्ति की अकादमिक बुद्धि मापने के लिए
(B) किसी व्यक्ति की सांवेगिक बुद्धि की मात्रा बताने के लिए
(C) किसी व्यक्ति की सर्जनात्मकता मापने के लिए
(D) किसी व्यक्ति की सामाजिक स्थिति बताने के लिए

96. निम्नलिखित में से कौन एक संवेगतः बुद्धिमान व्यक्ति की विशेषता नहीं है?
(A) अपनी भावनाओं और संवेगों को जानना
(B) दूसरे व्यक्तियों के विभिन्न संवेगों के प्रति असंवेदनशील होना
(C) अपने संवेगों को अपने विचारों से संबद्ध करना
(D) अपने संवेगों को नियंत्रित करना

97. क्रियाओं के किसी विशेष क्षेत्र की विशेष योग्यता को क्या कहते हैं?
(A) बुद्धि
(B) अभिरुचि
(C) अभिक्षमता
(D) व्यक्तित्व

98. अभिक्षमता और अभिरुचि में मुख्य अंतर क्या है?
(A) अभिक्षमता संभाव्यता है, अभिरुचि वरीयता है।
(B) अभिरुचि संभाव्यता है, अभिक्षमता वरीयता है।
(C) दोनों का अर्थ समान है।
(D) अभिक्षमता सीखी जाती, अभिरुचि जन्मजात होती है।

99. विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (डी.ए.टी.) में कितने स्वतंत्र उप-परीक्षण हैं?
(A) 6
(B) 7
(C) 8
(D) 9

100. विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (डी.ए.टी.) का भारतीय अनुकूलन किसने विकसित किया है?
(A) एस.एम. मोहसिन
(B) जे.एम. ओझा
(C) सी.एच. राइस
(D) एस. जलोटा

101. किसी समस्या का नए प्रकार का समाधान खोजने, आविष्कार करने, या कविता लिखने जैसी क्रियाएँ किससे संबंधित हैं?
(A) बुद्धि
(B) अभिक्षमता
(C) सर्जनात्मकता
(D) अभिरुचि

102. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सर्जनात्मकता और बुद्धि के संबंध में सत्य है?
(A) अधिक बुद्धिमान व्यक्ति हमेशा सर्जनशील होते हैं।
(B) सर्जनशील होने के लिए बुद्धि का एक न्यूनतम स्तर आवश्यक है।
(C) बुद्धि और सर्जनात्मकता में कोई संबंध नहीं है।
(D) कम बुद्धि वाले व्यक्ति अधिक सर्जनशील होते हैं।

103. निम्नलिखित ऐतिहासिक विकासों को कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए:
1. एस.एम. मोहसिन द्वारा हिंदी में बुद्धि परीक्षण का निर्माण
2. टर्मन द्वारा प्रतिभाशाली बच्चों का अध्ययन प्रारंभ
3. महलानोबिस द्वारा बिने परीक्षण का बंगाली में मानकीकरण
4. सी.एच. राइस द्वारा बिने परीक्षण का उर्दू/पंजाबी में मानकीकरण

(A) 2, 4, 3, 1
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 1, 4, 3
(D) 4, 3, 2, 1

104. टर्मन ने 1920 में अपने अध्ययन में क्या पाया?
(A) यह आवश्यक नहीं है कि अधिक बुद्धिमान व्यक्ति सर्जनशील भी हो।
(B) सभी बुद्धिमान व्यक्ति सर्जनशील होते हैं।
(C) बुद्धि का सर्जनात्मकता से कोई संबंध नहीं है।
(D) सर्जनात्मक विचार केवल उच्च बुद्धि लब्धि वालों में ही उत्पन्न हो सकते हैं।

105. सर्जनात्मकता परीक्षणों में किस प्रकार के चिंतन का उपयोग होता है?
(A) अभिसारी चिंतन
(B) अपसारी चिंतन
(C) तार्किक चिंतन
(D) आलोचनात्मक चिंतन

106. बुद्धि परीक्षणों में मुख्य रूप से किस प्रकार के चिंतन का उपयोग होता है?
(A) अपसारी चिंतन
(B) अभिसारी चिंतन
(C) सर्जनात्मक चिंतन
(D) कल्पनात्मक चिंतन

107. निम्नलिखित में से कौन सर्जनात्मकता परीक्षणों के निर्माण से संबंधित नहीं है?
(A) गिलफोर्ड
(B) टोरेंस
(C) बाकर मेंहदी
(D) वेक्श्लर

108. स्थितिवादी परिप्रेक्ष्य किसे मनुष्य के व्यवहार के लिए अधिक प्रभावकारी मानता है?
(A) आंतरिक व्यक्तिगत विशेषकों को
(B) बाह्य कारकों के प्रभाव को
(C) आनुवंशिक कारकों को
(D) अचेतन इच्छाओं को

109. औपचारिक मूल्यांकन की क्या विशेषता है?
(A) यह व्यक्तिनिष्ठ होता है।
(B) यह वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत तथा व्यवस्थित होता है।
(C) यह मूल्यांकनकर्ता के अनुसार बदलता रहता है।
(D) इसमें कोई मानक विधि नहीं होती।

110. किसी मनोवैज्ञानिक गुण के मूल्यांकन का पहला चरण क्या है?
(A) मापन की प्रक्रिया
(B) परिभाषा का निर्माण
(C) विश्लेषण की क्रिया
(D) पूर्वकथन का प्रयास

111. 'एक सत्तावादी नेता' होने की संभावना का पूर्वकथन किस प्रकार के मूल्यांकन का परिणाम हो सकता है?
(A) अभिरुचि मूल्यांकन
(B) व्यक्तित्व मूल्यांकन
(C) बुद्धि मूल्यांकन
(D) मूल्य मूल्यांकन

112. मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के संदर्भ में निम्नलिखित पर विचार कीजिए:
1. मनोवैज्ञानिक परीक्षण

2. साक्षात्कार
3. व्यक्ति अध्ययन
4. प्रेक्षण
5. ज्योतिष-शास्त्र

उपर्युक्त में से कौन सी मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की मान्य विधियाँ हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 2, 3, 4
(C) केवल 2, 4, 5
(D) सभी सही हैं

113. वेक्श्लर के अनुसार, बुद्धि व्यक्ति की वह समग्र क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति...
(A) सविवेक चिंतन, सोद्देश्य व्यवहार तथा प्रभावी पर्यावरणी समायोजन करता है।
(B) केवल अकादमिक ज्ञान प्राप्ति हेतु बौद्धिक प्रयास करता है।
(C) केवल भावनाओं के प्रकटीकरण हेतु मानसिक ऊर्जा व्यय करता है।
(D) केवल रटकर सीखने की प्रक्रिया को संपन्न करता है।

114. स्पीयरमैन का 1927 का सिद्धांत किस पर आधारित था?
(A) केस अध्ययनों पर
(B) प्रेक्षणों पर
(C) कारक विश्लेषण की सांख्यिकीय विधि पर
(D) दार्शनिक तर्कों पर

115. थर्स्टन की 'प्राथमिक मानसिक योग्यताओं' में 'शब्द प्रवाह' का क्या अर्थ है?
(A) शब्दों के अर्थ को समझना
(B) शब्दों का प्रवाह तथा नम्यता के साथ उपयोग कर लेना
(C) शब्दों को याद करना
(D) शब्दों की वर्तनी सही लिखना

116. जेन्सेन के मॉडल में द्वितीय स्तर (Level II) किससे संबंधित है?
(A) रट कर किया जाने वाला अधिगम
(B) साहचर्यात्मक अधिगम
(C) उच्च स्तरीय कौशल और संज्ञानात्मक सक्षमताएँ
(D) स्मृति

117. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (गार्डनर की बुद्धि)
P. भाषागत
Q. देशिक
R. अंतर्वैयक्तिक
S. अंतःव्यक्ति
सूची II: (संबंधित पेशा/व्यक्ति)
1. मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता
2. लेखक, कवि
3. दार्शनिक, आध्यात्मिक नेता
4. विमान-चालक, मूर्तिकार
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-4, Q-2, R-3, S-1
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

118. गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल में कुल कितने प्रकोष्ठ (cells) होते हैं?
(A) 120
(B) 150
(C) 180
(D) 210

119. 'अपने विचारों को प्रकट करने तथा दूसरे व्यक्तियों के विचारों को समझने हेतु प्रवाह तथा नम्यता के साथ भाषा का उपयोग करने की क्षमता है।' यह किस बुद्धि को परिभाषित करता है?
(A) तार्किक-गणितीय निपुणता
(B) देशिक बिंबन सामर्थ्य
(C) भाषागत प्रवाह की क्षमता
(D) प्रकृतिवादी बोध की योग्यता

120. स्टर्नबर्ग की घटकीय बुद्धि का दूसरा नाम क्या है?
(A) व्यावहारिक बुद्धि
(B) सर्जनात्मक बुद्धि
(C) विश्लेषणात्मक बुद्धि
(D) सामाजिक बुद्धि

121. पास मॉडल के अनुसार, बौद्धिक क्रियाएँ किनके द्वारा संपादित होती हैं?
(A) दो तंत्रिकीय तंत्रों द्वारा
(B) तीन अन्योन्याश्रित तंत्रिकीय तंत्रों द्वारा
(C) चार स्वतंत्र तंत्रिकीय तंत्रों द्वारा
(D) मस्तिष्क के केवल एक भाग द्वारा

122. यदि एक 10 वर्षीय बच्चे की मानसिक आयु 12 वर्ष है, तो उसकी बुद्धि लब्धि क्या होगी?
(A) 100
(B) 110
(C) 120
(D) 83

123. प्रतिभाशाली व्यक्तियों के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. वे सूचना प्रक्रमण की उच्च गति दिखाते हैं।
2. उनमें मौलिक तथा सर्जनात्मक चिंतन का निम्न स्तर होता है।
3. वे लंबी अवधि तक अकेले रहकर अध्ययन करने को वरीयता देते हैं।
4. उनमें आत्म-सम्मान का निम्न स्तर होता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही नहीं हैं?
(A) केवल 1 और 3

(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी सही नहीं हैं।

124. बुद्धि परीक्षणों का एक संभावित दुरुपयोग क्या है?
(A) वे चयन और परामर्श में मदद करते हैं।
(B) वे खराब प्रदर्शन पर बच्चे पर कलंक लगा सकते हैं।
(C) वे आत्म-विश्लेषण में मदद करते हैं।
(D) वे निदान में उपयोगी होते हैं।

125. 'भारतीय परंपरा में उद्यमी क्षमता' में निम्नलिखित में से क्या शामिल है?
(A) ईमानदारी और शिष्टता
(B) दूसरों की चिंता और सम्मान
(C) प्रतिबद्धता, अध्यवसाय, और धैर्य
(D) समस्या समाधान की योग्यता

126. वाइगॉट्सकी के अनुसार, उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे चिंतन और समस्या समाधान, किसका प्रतिफल होती हैं?
(A) केवल आनुवंशिकता
(B) सर्वव्यापी जैविक प्रक्रियाएँ
(C) मुख्यतः संस्कृति
(D) व्यक्तिगत प्रयास

127. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): अपसारी चिंतन परीक्षणों में व्यक्ति को अपनी कल्पनाशक्ति का पूरा उपयोग करने की स्वतंत्रता रहती है।
तर्क (R): इन परीक्षणों का कोई एक निश्चित सही उत्तर नहीं होता है और वे मौलिकता को प्रोत्साहित करते हैं।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

128. यदि 12 साल के एक बच्चे की बुद्धि लब्धि 90 हो तो उसकी मानसिक आयु क्या होगी?
(A) 9.8 वर्ष
(B) 10.8 वर्ष
(C) 11.8 वर्ष
(D) 12.8 वर्ष

129. जनसंख्या के लगभग कितने प्रतिशत व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 130 से अधिक होती है?
(A) 2.2%
(B) 6.7%
(C) 16.1%
(D) 50.0%

130. उस अवसामान्य साधारण बौद्धिक प्रकार्यात्मकता को क्या कहते हैं जो व्यक्ति की विकासात्मक अवस्थाओं में प्रकट होती है तथा अनुकूलित व्यवहार में न्यूनता से संबंधित होती है?
(A) बौद्धिक प्रतिभाशालिता का स्वरुप
(B) विकासात्मक अवस्था की बौद्धिक अशक्तता
(C) औसत बौद्धिक प्रकार्यात्मकता का स्तर
(D) सीमावर्ती बौद्धिक निष्पादन का स्वरुप

131. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, किसी व्यक्ति की प्रतिभाशालिता किन तीन गुणों के संयोजन पर निर्भर करती है?
(A) योग्यता, सर्जनात्मकता, प्रतिबद्धता
(B) स्मृति, बुद्धि लब्धि, कार्य गति
(C) कौशल, स्थिरता, शारीरिक सामर्थ्य
(D) अभिप्रेरणा, लेखन, सहयोगी व्यवहार

132. एक बुद्धि परीक्षण जो पूर्णतः शाब्दिक, पूर्णतः अशाब्दिक या पूर्णतः निष्पादन हो सकता है, किस आधार पर वर्गीकृत होता है?
(A) एकांशों के स्वरुप का आधार
(B) देने की प्रक्रिया का आधार
(C) संस्कृति का विशिष्ट आधार
(D) समय सीमा का कड़ा आधार

133. भारत में विकसित 'सी.आई.ई. अशाब्दिक समूह बुद्धि परीक्षण' किस प्रकार का परीक्षण है?
(A) शाब्दिक
(B) निष्पादन
(C) अशाब्दिक
(D) मिश्रित

134. निम्नलिखित में से कौन एक स्वतंत्र (विशेषीकृत) अभिक्षमता परीक्षण का उदाहरण है?
(A) विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (डी.ए.टी.)
(B) लिपिकीय अभिक्षमता परीक्षण
(C) सामान्य अभिक्षमता परीक्षणमाला (जी.ए.टी.बी.)
(D) आर्ड सर्विसेस व्यावसायिक अभिक्षमता परीक्षणमाला

135. आइंस्टीन का सापेक्षता का सिद्धांत किस स्तर की सर्जनात्मकता का उदाहरण है?
(A) निम्नतम स्तर
(B) मध्यम स्तर
(C) उच्चतम स्तर
(D) यह सर्जनात्मकता का उदाहरण नहीं है

136. बच्चों में सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति मुख्य रूप से किसके माध्यम से होती है जब तक भाषा और बौद्धिक प्रकार्यों का पूर्ण विकास नहीं हो जाता?
(A) शाब्दिक क्रियाओं से
(B) शारीरिक तथा अवाचिक क्रियाओं से
(C) गणितीय सूत्रों से

(D) तार्किक तर्कों से

137. किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों के औपचारिक मूल्यांकन के लिए किसे प्रशिक्षित किया जाता है?
(A) किसी भी व्यक्ति को
(B) केवल माता-पिता को
(C) मनोवैज्ञानिकों को
(D) शिक्षकों को

138. मनोवैज्ञानिकों के लिए व्यक्तिगत भिन्नता का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्तियों की शारीरिक बनावट में अंतर
(B) व्यक्तियों की विशेषताओं तथा व्यवहार के स्वरूपों में पाया जाने वाला वैशिष्ट्य तथा विचलनशीलता
(C) व्यक्तियों के आर्थिक स्तर में अंतर
(D) व्यक्तियों के सामाजिक संबंधों में अंतर

139. बुद्धि के मनोमितिक उपागम का दूसरा नाम क्या है?
(A) सूचना प्रक्रमण उपागम
(B) संरचनात्मक उपागम
(C) प्रक्रिया उन्मुख उपागम
(D) संज्ञानात्मक उपागम

140. हावर्ड गार्डनर के बहु-बुद्धि सिद्धांत के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. गार्डनर का मानना था कि विभिन्न प्रकार की बुद्धियाँ आपस में अंतःक्रिया करती हैं।
2. उनके अनुसार, प्रत्येक बुद्धि पूरी तरह से अलग-थलग काम करती है।
3. उन्होंने आठ प्रकार की बुद्धियों का वर्णन किया।
4. उन्होंने प्रतिभाशाली व्यक्तियों का अध्ययन करके अपनी बुद्धियों की सूची बनाई।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 3 और 4
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1 और 3
(D) सभी सही हैं।

141. 'देशिक बुद्धि' का क्या अर्थ है?
(A) शब्दों और भाषा का प्रभावी उपयोग
(B) तार्किक और आलोचनात्मक चिंतन
(C) दृश्य बिंब तथा प्रतिरूप निर्माण को बनाने की योग्यता
(D) संगीत की लय और ताल को समझने की योग्यता

142. शिकारी, किसान, और वनस्पतिविज्ञानी में किस प्रकार की बुद्धि अधिक मात्रा में होती है?
(A) अंतर्वैयक्तिक
(B) संगीतात्मक
(C) प्रकृतिवादी
(D) शारीरिक-गतिसंवेदी

143. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:

सूची I: (सिद्धांत)
P. एक-कारक सिद्धांत
Q. द्वि-कारक सिद्धांत
R. प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ
S. बुद्धि-संरचना मॉडल

सूची II: (प्रतिपादक)
1. गिलफोर्ड
2. थर्स्टन
3. स्पीयरमैन
4. बिने

(A) P-4, Q-3, R-2, S-1
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-4, Q-1, R-2, S-3
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

144. स्टर्नबर्ग की 'आनुभविक बुद्धि' का दूसरा नाम क्या है?
(A) विश्लेषणात्मक बुद्धि
(B) व्यावहारिक बुद्धि
(C) सर्जनात्मक बुद्धि
(D) अकादमिक बुद्धि

145. पास मॉडल में, कूट संकेतन या प्रक्रमण के दो प्रकार कौन से हैं?
(A) शाब्दिक और अशाब्दिक
(B) सहकालिक और आनुक्रमिक
(C) औपचारिक और अनौपचारिक
(D) सचेत और अचेतन

146. बुद्धि पर आनुवंशिकता के प्रभाव के संबंध में, साथ-साथ पाले गए भ्रातृ जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में कितना सहसंबंध पाया गया है?
(A) 0.90
(B) 0.72
(C) 0.60
(D) 0.50

147. बुद्धि लब्धि की गणना में 100 से गुणा क्यों किया जाता है?
(A) संख्या को बड़ा दिखाने के लिए
(B) दशमलव बिंदु समाप्त करने के लिए
(C) इसे प्रतिशत में बदलने के लिए
(D) यह एक पारंपरिक नियम है

148. 'बौद्धिक रूप से अशक्त' और 'बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली' शब्द किन लोगों के लिए प्रयुक्त होते हैं?
(A) बुद्धि में विचलन के दो चरम सीमाओं पर स्थित लोगों के लिए
(B) औसत बुद्धि वाले लोगों के लिए
(C) केवल बच्चों के लिए
(D) केवल वयस्कों के लिए

149. किसी परीक्षण पर खराब प्रदर्शन बच्चे के __________ पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।
(A) शारीरिक स्वास्थ्य
(B) सामाजिक स्थिति
(C) निष्पादन और आत्म-सम्मान
(D) पारिवारिक संबंध

150. कौन सा परीक्षण मध्यवर्गीय और उच्चवर्गीय जनसंख्याओं के पक्ष में अभिनत हो सकता है?
(A) संस्कृति-निष्पक्ष परीक्षण
(B) निष्पादन परीक्षण
(C) संस्कृति-अभिनत परीक्षण
(D) अशाब्दिक परीक्षण

151. 'समाकलित बुद्धि' का संप्रत्यय किस परंपरा से संबंधित है?
(A) पश्चिमी परंपरा
(B) भारतीय परंपरा
(C) अफ्रीकी परंपरा
(D) पूर्वी एशियाई परंपरा

152. किसी विशेष कार्य को करने की वरीयता या तरजीह को क्या कहते हैं?
(A) अभिक्षमता
(B) बुद्धि
(C) अभिरुचि
(D) मूल्य

153. निम्नलिखित अभिक्षमताओं पर विचार कीजिए:
1. शाब्दिक तर्कना
2. आंकिक तर्कना
3. अमूर्त तर्कना
4. संगीत योग्यता
5. यांत्रिक तर्कना

विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (डी.ए.टी.) के उप-परीक्षणों में उपर्युक्त में से कौन से शामिल हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 2, 3, 5
(C) केवल 2, 4, 5
(D) सभी सही हैं

154. सर्जनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंध कैसा होता है?
(A) नकारात्मक
(B) शून्य
(C) सकारात्मक
(D) वक्ररेखीय

155. निम्नलिखित में से कौन सा मनोवैज्ञानिक गुण एकविमीय नहीं बल्कि बहुविमात्मक होता है?
(A) प्रतिक्रिया काल
(B) ऊंचाई
(C) बुद्धि
(D) वजन

156. क्लिनिकल निदान, निर्देशन, और कार्मिक चयन जैसे कार्यों में किनका व्यापक उपयोग होता है?
(A) अनौपचारिक मूल्यांकन
(B) वस्तुनिष्ठ मनोवैज्ञानिक परीक्षण
(C) आत्म-प्रतिवेदन
(D) व्यक्तिनिष्ठ प्रेक्षण

157. 'सा-कारक' (g-factor) के अंतर्गत वे सभी मानसिक संक्रियाएँ होती हैं जो __________ होती हैं।
(A) प्राथमिक
(B) विशिष्ट
(C) सीखी हुई
(D) जटिल

158. जे.पी. गिलफोर्ड के मॉडल में 'विषय-वस्तु' का संबंध किससे है?
(A) मानसिक संक्रियाओं की एक निश्चित संख्या
(B) बौद्धिक क्रियाओं के लिए सूचना का स्वरुप
(C) प्रक्रमण के पश्चात प्राप्त अंतिम उत्पाद
(D) बौद्धिक क्रियाओं हेतु निर्धारित परिवेश

159. धावकों, नर्तकों, और शल्य-चिकित्सकों में कौन सी बुद्धि अधिक पाई जाती है?
(A) देशिक
(B) शारीरिक-गतिसंवेदी
(C) संगीतात्मक
(D) भाषागत

160. स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो व्यक्ति अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में आने वाली पर्यावरणी माँगों से निपटता है, वह किस बुद्धि का उपयोग करता है?
(A) घटकीय सूचना विश्लेषण
(B) आनुभविक सर्जनात्मक प्रयोग
(C) सांदर्भिक पर्यावरणी निपटान
(D) विश्लेषणात्मक चिंतन प्रक्रिया

161. निम्नलिखित सिद्धांतों को उनके प्रतिपादन के कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए:
1. बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत (स्टर्नबर्ग)
2. प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत (थर्स्टन)
3. बहु-बुद्धि का सिद्धांत (गार्डनर)
4. द्वि-कारक सिद्धांत (स्पीयरमैन)

(A) 4, 2, 3, 1
(B) 2, 4, 1, 3
(C) 4, 2, 1, 3
(D) 1, 2, 4, 3

162. संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली (CAS) परीक्षण माला किन आयु वर्ग के व्यक्तियों की संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का मापन कर सकती है?
(A) 2 से 10 वर्ष
(B) 5 से 18 वर्ष
(C) 18 से 30 वर्ष
(D) 30 से 50 वर्ष

163. 'प्रकृति' बनाम 'पोषण' की बहस में, 'प्रकृति' से क्या तात्पर्य है?
(A) पर्यावरण
(B) आनुवंशिकता
(C) शिक्षा
(D) संस्कृति

164. एक 14 साल के बच्चे की मानसिक आयु 16 वर्ष है। उसकी बुद्धि लब्धि क्या होगी?
(A) 114 (लगभग)
(B) 87 (लगभग)
(C) 100
(D) 120

165. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): प्रतिभाशाली बच्चों को सामान्य बालकों को दी जाने वाली शिक्षा के साथ-साथ विशेष शैक्षिक कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है।
तर्क (R): विशेष कार्यक्रम उनके फलद चिंतन, योजना-निर्माण, और संप्रेषण कौशलों में अभिवृद्धि कर सकते हैं।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

166. राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.) की किस इकाई ने भारतीय परीक्षणों के प्रलेखन का कार्य किया है?
(A) प्रकाशन विभाग
(B) शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय (एन.एल.ई.पी.टी.)
(C) केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान
(D) पाठ्यक्रम विकास विभाग

167. एशियाई और अफ्रीकी समाजों में पारंपरिक रूप से किस पर अधिक बल दिया जाता है?
(A) तकनीकी बुद्धि पर
(B) निजी उपलब्धियों पर
(C) समाज-केंद्रित तथा सामूहिक उन्मुखता पर
(D) अवधान और विश्लेषण पर

168. 'अभिरुचि' का ज्ञान हमें किसमें सहायता करता है?
(A) कौशलों के अर्जन में
(B) विकल्पों के निर्धारण में
(C) व्यक्तित्व के विकास में
(D) मूल्यों के निर्माण में

169. एक सर्जनशील व्यक्ति में कौन से गुण पाए जाते हैं?
(A) अभिसारी चिंतन, जोखिम से बचना, परंपरावादी
(B) अपसारी चिंतन, जोखिम लेने की प्रवृत्ति, नवीनता की खोज
(C) अनुकरण की प्रवृत्ति, नम्यता का अभाव, स्वतंत्र निर्णय का अभाव
(D) उच्च चिंता, कम अभिरुचि, नियमों का कठोर पालन

170. व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन आधुनिक मनोविज्ञान का मुख्य अध्ययन क्षेत्र किसके समय से रहा है?
(A) सिगमंड फ्रायड
(B) इवान पावलोव
(C) गाल्टन
(D) विलियम वुंट

171. थर्स्टन की 'प्राथमिक मानसिक योग्यताओं' में 'देशिक संबंध' का क्या अर्थ है?
(A) शब्दों के अर्थ को समझना
(B) प्रतिरूपों तथा रचनाओं का मानस-प्रत्यक्षीकरण कर लेना
(C) तेजी से गणना करना
(D) सूचनाओं को तेजी से याद करना

172. मानसिक बिंबों को बनाने, उनका उपयोग करने तथा उनमें मानसिक धरातल पर परिमार्जन करने की योग्यता कौन सी बुद्धि है?
(A) भाषागत
(B) तार्किक-गणितीय
(C) देशिक
(D) संगीतात्मक

173. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (मूल्यांकन विधि)
P. मनोवैज्ञानिक परीक्षण
Q. साक्षात्कार
R. व्यक्ति अध्ययन
S. आत्म-प्रतिवेदन
सूची II: (विशेषता)
1. वार्तालाप द्वारा सूचना एकत्र करना
2. व्यक्ति स्वयं सूचना प्रदान करता है
3. वस्तुनिष्ठ तथा मानकीकृत मापक
4. मनोसामाजिक इतिहास का गहन अध्ययन
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4

(B) P-3, Q-1, R-4, S-2
(C) P-3, Q-2, R-1, S-4
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

174. स्टर्नबर्ग की सांदर्भिक बुद्धि का क्या तात्पर्य है?
(A) केवल उच्च अकादमिक सफलता सुनिश्चित करना
(B) पर्यावरणी अनुकूलन तथा चयन की योग्यता
(C) केवल नई समस्याओं के समाधान खोजना
(D) केवल विश्लेषणात्मक चिंतन पर बल देना

175. सहकालिक प्रक्रमण में क्या होता है?
(A) सूचनाओं का क्रमिक तथा एकपक्षीय भंडारण
(B) संप्रत्ययों का समाकलन तथा सार्थक प्रतिरूपण
(C) केवल एक ही सूचना पर केंद्रित मानसिक ध्यान
(D) भविष्य के लक्ष्यों हेतु जटिल योजना का निर्माण

176. अलग-अलग पाले गए सहोदरों की बुद्धि में कितना सहसंबंध पाया गया है?
(A) 0.90
(B) 0.60
(C) 0.25
(D) 0.72

177. बौद्धिक अशक्तता व्यक्ति की किन अवस्थाओं में दिखाई पड़ जानी चाहिए?
(A) केवल शैशवावस्था में
(B) केवल किशोरावस्था में
(C) विकासात्मक अवस्थाओं (0 से 18 वर्ष) में
(D) वयस्कता में

178. प्रतिभाशाली बच्चों की विशेषताओं के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. उन्नत तार्किक चिंतन और समस्या समाधान की योग्यता।
2. सूचना प्रक्रमण की उच्च गति।
3. सामान्यीकरण तथा विभेदन करने की श्रेष्ठ योग्यता।
4. मौलिक तथा सर्जनात्मक चिंतन का उच्च स्तर।
5. अंतर्भूत अभिप्रेरणा और आत्म-सम्मान का निम्न स्तर।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 2, 4, 5
(C) 2, 3, 4, 5
(D) 1, 3, 4, 5

179. वह परीक्षण जिसमें परीक्षार्थी को कोई कार्य संपादित करने के लिए कुछ वस्तुओं का प्रहस्तन करना होता है, क्या कहलाता है?
(A) शाब्दिक परीक्षण
(B) निष्पादन परीक्षण
(C) अशाब्दिक परीक्षण
(D) समूह परीक्षण

180. 'ड्रॉ ए मैन' परीक्षण किसने विकसित किया?
(A) प्रमिला पाठक
(B) आर. रामलिंगस्वामी
(C) भाटिया
(D) उदय शंकर

181. 'अपने संवेगों पर आत्म-नियमन तथा आत्म-परिवीक्षण' किस प्रकार की क्षमता का उदाहरण है?
(A) संज्ञानात्मक क्षमता
(B) सामाजिक क्षमता
(C) सांवेगिक क्षमता
(D) उद्यमी क्षमता

182. यदि कोई व्यक्ति में किसी कार्य को करने की अभिक्षमता हो परंतु अभिरुचि न हो, तो उसका निष्पादन कैसा होगा?
(A) उत्कृष्ट
(B) संतोषजनक नहीं
(C) औसत
(D) भविष्यवाणी नहीं की जा सकती

183. अपसारी चिंतन में क्या शामिल नहीं है?
(A) नए तथा अछूते विचारों को उत्पन्न करना
(B) किसी समस्या का एकमात्र सही उत्तर खोजना
(C) कारणों और परिणामों का अनुमान लगाना
(D) वस्तुओं को एक नए संदर्भ में रखना

184. 'विचलनशीलता' को एक प्राकृतिक तथ्य क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि यह केवल मनुष्यों में पाई जाती है।
(B) क्योंकि यह प्रकृति में आकर्षण और सौंदर्य का कारण है और सर्वव्यापी है।
(C) क्योंकि इसे बदला नहीं जा सकता।
(D) क्योंकि यह केवल शारीरिक विशेषताओं तक सीमित है।

185. गिलफोर्ड के मॉडल में, 'अर्थविषयक' विषय-वस्तु का उदाहरण क्या है?
(A) अक्षर तथा संख्याएँ
(B) शब्द
(C) व्यक्तियों के व्यवहार
(D) दृश्य आकृतियाँ

186. अपने जीवन के अर्थों को समझने में अति संवेदनशील व्यक्ति किस बुद्धि में उच्च हो सकते हैं?
(A) अंतर्वैयक्तिक
(B) अंतःव्यक्ति
(C) देशिक
(D) भाषागत

187. पास मॉडल में 'भाव प्रबोधन' का इष्टतम स्तर क्यों आवश्यक है?
(A) ध्यान को बाधित करने के लिए

(B) ध्यान को समस्या के प्रासंगिक पक्षों की ओर आकृष्ट करने के लिए
(C) नींद को प्रेरित करने के लिए
(D) स्मृति को कमजोर करने के लिए

188. बुद्धि का विकास आनुवंशिकता द्वारा तय परिसीमाओं के अंतर्गत किसके द्वारा निर्धारित होता है?
(A) केवल भाग्य
(B) पर्यावरण में उपलब्ध अवलंबों और अवसरों द्वारा
(C) केवल इच्छाशक्ति द्वारा
(D) व्यक्ति की सामाजिक-आर्थिक स्थिति द्वारा

189. सामान्य वक्र में, माध्य के दोनों ओर का क्षेत्र कैसा होता है?
(A) असममित
(B) सममित
(C) अनियमित
(D) खाली

190. सामान्य अशक्तता वाले व्यक्ति को किस प्रकार के प्रशिक्षण की आवश्यकता हो सकती है?
(A) उन्हें किसी प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती, वे पूरी तरह स्वतंत्र होते हैं।
(B) उन्हें दैनिक देखभाल और सरल सामाजिक कौशलों के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
(C) उन्हें केवल उच्च स्तरीय अकादमिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
(D) उन्हें केवल व्यावसायिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

191. प्रतिभाशाली व्यक्ति की पहचान के लिए एकमात्र माप क्या है?
(A) बुद्धि परीक्षण पर निष्पादन
(B) यह एकमात्र माप नहीं है, कई स्रोतों का उपयोग होता है
(C) शिक्षक का निर्णय
(D) माता-पिता का साक्षात्कार

192. शाब्दिक परीक्षण केवल किन्हें दिया जा सकता है?
(A) साक्षर व्यक्तियों को
(B) निरक्षर व्यक्तियों को
(C) किसी भी संस्कृति के व्यक्ति को
(D) केवल बच्चों को

193. निम्नलिखित विकासों को उनके कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए:
1. वेक्षर एडल्ट इंटेलिजेंस स्केल (WAIS) का विकास
2. बिने-साइमन स्केल का पहला संस्करण
3. विलियम स्टर्न द्वारा IQ का सूत्र
4. स्पीयरमैन का द्वि-कारक सिद्धांत
(A) 2, 4, 3, 1
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 3, 4, 1
(D) 4, 2, 1, 3

194. वाइगॉट्सकी के अनुसार, कौन सी मानसिक प्रक्रियाएँ सर्वव्यापी होती हैं?
(A) उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे चिंतन
(B) प्रारंभिक मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे रोना, सूँघना
(C) अमूर्त तर्कना
(D) समस्या समाधान

195. 'अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों का परिशुद्ध मूल्यांकन, प्रकटीकरण तथा नियमन' किसका समुच्चय है?
(A) सामान्य संज्ञानात्मक बुद्धि
(B) सांवेगिक बुद्धि की सक्षमता
(C) सर्जनात्मक विचार प्रक्रिया
(D) विशिष्ट अर्जित अभिक्षमता

196. एक श्रेष्ठ गायक, वास्तुकार, या वैज्ञानिक में उच्च स्तर के सा-कारक के साथ और क्या होता है?
(A) निम्न स्तर का सा-कारक
(B) कोई अन्य योग्यता नहीं होती
(C) विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित विशिष्ट योग्यताएँ (वि-कारक)
(D) औसत स्तर की सभी योग्यताएँ

197. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): बुद्धि का सूचना प्रक्रमण उपागम बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहारों में अंतर्निहित संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के अध्ययन पर बल देता है।
तर्क (R): यह उपागम बुद्धि की संरचना और विमाओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

198. गिलफोर्ड के मॉडल में, 'उत्पाद' का क्या अर्थ है?
(A) वह सामग्री जिस पर क्रिया होती है
(B) वह स्वरुप जिसमें व्यक्ति सूचनाओं का प्रक्रमण करता है
(C) बुद्धि द्वारा की जाने वाली क्रिया
(D) बौद्धिक क्रिया का परिणाम

199. निम्नलिखित में से कौन प्रकृतिवादी बुद्धि का उदाहरण नहीं है?
(A) विभिन्न पशु-पक्षियों के सौंदर्य का बोध करना
(B) प्राकृतिक पर्यावरण में सूक्ष्म विभेद करना
(C) एक नई संगीत रचना बनाना
(D) वनस्पतियों की पहचान करना

200. आनुभविक बुद्धि की उच्च मात्रा रखने वाले लोग क्या करते हैं?
(A) वे विगत अनुभवों को मौलिक रूप में समाकलित करते हैं।
(B) वे केवल स्थापित नियमों का पालन करते हैं।
(C) वे नई परिस्थितियों से बचते हैं।
(D) वे आलोचनात्मक विश्लेषण में कमजोर होते हैं।

201. किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास अपनी आयु वर्ग के अन्य व्यक्तियों की तुलना में कितना हुआ है, यह किसका माप है?
(A) कालानुक्रमिक आयु
(B) बुद्धि लब्धि
(C) मानसिक आयु
(D) सांवेगिक आयु

202. बुद्धि परीक्षणों के कुछ दुरुपयोगों में से एक क्या है?
(A) वे बच्चों को उनकी क्षमता पहचानने में मदद करते हैं।
(B) वे माता-पिता, अध्यापकों के भेदभावपूर्ण आचरण को न्योता दे सकते हैं।
(C) वे बच्चों को विशेष शिक्षा कार्यक्रम प्रदान करने में मदद करते हैं।
(D) वे बच्चों के आत्म-सम्मान को बढ़ाते हैं।

203. सर्जनात्मकता के संदर्भ में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सर्जनात्मकता का एक स्तर विचारों या वस्तुओं को नए परिप्रेक्ष्य में रखना है।
2. आइंस्टीन का सिद्धांत उच्चतम स्तर की सर्जनात्मकता का उदाहरण है।
3. सभी व्यक्ति एक ही स्तर पर सर्जनात्मकता की अभिव्यक्ति करते हैं।
4. सर्जनात्मकता केवल कला और विज्ञान तक सीमित है।

उपपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी सही हैं।

204. व्यक्तित्व का मूल्यांकन क्यों किया जाता है?
(A) व्यक्ति के व्यवहारों की व्याख्या करने और पूर्वकथन करने के लिए
(B) व्यक्ति की बुद्धि लब्धि जानने के लिए
(C) व्यक्ति की विशिष्ट कौशल अर्जन क्षमता जानने के लिए
(D) व्यक्ति की रुचियों को जानने के लिए

205. 'प्रेक्षण' विधि की एक बड़ी समस्या क्या है?
(A) यह बहुत वस्तुनिष्ठ होती है।
(B) स्थिति पर प्रेक्षक का बहुत कम नियंत्रण होता है।
(C) इसमें सूचना एकत्र करना बहुत आसान होता है।
(D) यह हमेशा मानकीकृत होती है।

206. बिने ने बुद्धि को किस रूप में परिभाषित किया था?
(A) बोध, तर्क तथा उचित निर्णय की योग्यता
(B) पूर्व अनुभवों से सीखने की सरल प्रक्रिया
(C) अमूर्त विचार प्रक्रमण की मानसिक शक्ति
(D) पर्यावरणी चुनौतियों से समायोजन का भाव

207. स्पीयरमैन के अनुसार, 'वि-कारक' (s-factors) क्या हैं?
(A) सभी मानसिक संक्रियाओं में शामिल प्राथमिक कारक
(B) व्यक्ति में मौजूद विशिष्ट योग्यताएँ
(C) सभी व्यक्तियों में समान रूप से पाए जाने वाले कारक
(D) बुद्धि के नकारात्मक पहलू

208. 'अमूर्त तर्कना कर लेना और गणितीय समस्याओं के हल के लिए प्रतीकों का प्रहस्तन अच्छी प्रकार से कर लेना' - यह किस बुद्धि की विशेषता है?
(A) भाषागत
(B) देशिक
(C) तार्किक-गणितीय
(D) शारीरिक-गतिसंवेदी

209. सांगीतिक अभिरचनाओं को उत्पन्न करने, उनका सर्जन तथा प्रहस्तन करने की क्षमता क्या कहलाती है?
(A) शारीरिक-गतिसंवेदी योग्यता
(B) सांगीतिक योग्यता
(C) देशिक योग्यता
(D) तार्किक योग्यता

210. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (परीक्षण का नाम)
P. भाटिया की निष्पादन परीक्षणमाला
Q. एस. जलोटा का परीक्षण
R. एस.एम. मोहसिन का परीक्षण
S. प्रमिला पाठक का परीक्षण

सूची II: (परीक्षण का प्रकार/नाम)
1. बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलिजेंस
2. ड्रॉ ए मैन
3. सामान्य मानसिक योग्यता का समूह परीक्षण
4. निष्पादन परीक्षण

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-3, R-1, S-2
(C) P-4, Q-1, R-3, S-2
(D) P-2, Q-3, R-1, S-4

211. यदि कोई व्यक्ति अपने वर्तमान पर्यावरण से शीघ्र अनुकूलित हो जाता है, तो स्टर्नबर्ग के अनुसार वह किस बुद्धि का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) घटकीय
(B) आनुभविक
(C) सांदर्भिक
(D) विश्लेषणात्मक

212. 'योजना' (planning) को बुद्धि का एक आवश्यक अभिलक्षण किस मॉडल में माना गया है?
(A) स्पीयरमैन का मॉडल
(B) थर्स्टन का मॉडल
(C) गार्डनर का मॉडल
(D) पास मॉडल

213. एक परीक्षण जिसमें एकांशों के रूप में चित्रों अथवा चित्रनिरुपणों का उपयोग किया जाता है, क्या कहलाता है?
(A) शाब्दिक परीक्षण
(B) अशाब्दिक परीक्षण
(C) मौखिक परीक्षण
(D) निबंधात्मक परीक्षण

214. सर्जनात्मकता के विकास को कौन से कारक उद्दीप्त करते हैं?
(A) केवल आनुवंशिक कारक
(B) केवल कठोर नियम
(C) पर्यावरणी कारक जैसे अभिप्रेरणा, समर्थन, और अवसर
(D) केवल उच्च बुद्धि लब्धि

215. एक व्यक्ति जो सामान्यतः आक्रामक प्रवृत्ति का है, अपने सर्वोच्च अधिकारी की उपस्थिति में विनम्र व्यवहार करता है। यह किसका उदाहरण है?
(A) व्यक्तिगत भिन्नता
(B) स्थितिवाद
(C) व्यक्तित्व स्थिरता
(D) आनुवंशिक प्रभाव

216. गिलफोर्ड के मॉडल में, 'रूपांतरण' और 'निहितार्थ' किसके वर्गीकरण के अंतर्गत आते हैं?
(A) संक्रियाएँ
(B) विषयवस्तु
(C) उत्पाद
(D) विमाएँ

217. 'अपने तथा दूसरे व्यक्तियों के संवेगों का परिवीक्षण करना' किसकी परिभाषा का हिस्सा है?
(A) सामान्य बुद्धि
(B) सांवेगिक बुद्धि
(C) सामाजिक बुद्धि
(D) व्यावहारिक बुद्धि

218. एक ऐसा परीक्षण जिसमें अनेक भिन्न-भिन्न प्रकार की परंतु समजातीय क्षेत्रों में अभिक्षमता का मापन किया जाता है, क्या कहलाता है?
(A) स्वतंत्र अभिक्षमता परीक्षण
(B) बहुल अभिक्षमता परीक्षण
(C) व्यक्तित्व परीक्षण
(D) बुद्धि परीक्षण

219. रीता, जो अध्ययन में औसत है, घर में काम करने के नए तरीके खोजती है। यह किसका उदाहरण है?
(A) उच्च बुद्धि
(B) सर्जनात्मकता
(C) उच्च स्मृति
(D) अभिसारी चिंतन

220. मूल्यांकन का उपयोग किसलिए किया जाता है?
(A) केवल कमजोरियों का पता लगाने के लिए
(B) केवल शक्तियों का पता लगाने के लिए
(C) व्यक्तियों की योग्यताओं, व्यवहारों, और व्यक्तिगत गुणों के मापन के लिए
(D) केवल ग्रेड देने के लिए

221. मनोवैज्ञानिक गुण, जैसे बुद्धि और व्यक्तित्व, सामान्यतः कैसे होते हैं?
(A) रेखीय और एकविमीय
(B) जटिल और बहुविमात्मक
(C) सरल और स्थिर
(D) केवल शारीरिक

222. निम्नलिखित में से कौन गार्डनर द्वारा प्रतिपादित बुद्धि का प्रकार नहीं है?
(A) संगीतात्मक
(B) प्रकृतिवादी
(C) सर्जनात्मक
(D) शारीरिक-गतिसंवेदी

223. 'संज्ञानात्मक सक्षमता', 'सामाजिक सक्षमता', 'सांवेगिक क्षमता' और 'उद्यमी क्षमता' किस परंपरा में बुद्धि के अंतर्गत स्वीकार की जाती हैं?
(A) पश्चिमी परंपरा
(B) भारतीय परंपरा
(C) अफ्रीकी परंपरा
(D) ऑस्ट्रेलियाई परंपरा

224. एक बच्चा जिसे बहुत साधारण कौशलों को सीखने में भी बहुत कठिनाई होती है, उसे क्या कहा जा सकता है?
(A) प्रतिभाशाली
(B) बौद्धिक रूप से अशक्त
(C) औसत
(D) सर्जनशील

225. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): निष्पादन परीक्षणों को भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है।
तर्क (R): इनमें एकांशों का उत्तर देने के लिए लिखित भाषा के उपयोग की आवश्यकता नहीं होती।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही

व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

226. बुद्धि और सर्जनात्मकता के बीच संबंध के बारे में क्या निष्कर्ष निकाला जा सकता है?
(A) दोनों का पूर्णतः स्वतंत्र अस्तित्व होना
(B) दोनों का पूर्ण रूप से एक समान होना
(C) सर्जनात्मकता हेतु बुद्धि की न्यूनतम आवश्यकता
(D) उच्च बुद्धि से उच्च सर्जनात्मकता की निश्चितता

227. निम्नलिखित में से कौन सी विशेषता स्थितिवाद से संबंधित है?
(A) व्यवहार व्यक्तिगत विशेषकों से निर्धारित होता है।
(B) व्यवहार परिस्थिति और वर्तमान दशाओं से निर्धारित होता है।
(C) व्यवहार केवल आनुवंशिक कारकों से निर्धारित होता है।
(D) व्यवहार अपरिवर्तनीय होता है।

228. बुद्धि, अभिक्षमता, और अभिरुचि के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. बुद्धि एक व्यापक सामान्य संज्ञानात्मक सक्षमता है।
2. अभिक्षमता कौशलों के अर्जन की अंतर्निहित संभाव्यता है।
3. अभिरुचि किसी कार्य को करने की वरीयता है।
4. सफलता के लिए अभिक्षमता और अभिरुचि दोनों का होना फायदेमंद है।
5. बुद्धि और अभिक्षमता का कोई संबंध नहीं है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2, 3
(B) केवल 1, 2, 3, 4
(C) केवल 2, 4, 5
(D) सभी सही हैं।

229. बुद्धि के मनोमितिक उपागम का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) बौद्धिक प्रक्रियाओं का वर्णन करना।
(B) व्यक्ति की संज्ञानात्मक योग्यताओं को एक सूचकांक के रूप में व्यक्त करना।
(C) बुद्धि के सांस्कृतिक पहलुओं का अध्ययन करना।
(D) बुद्धि के भावनात्मक घटकों को समझना।

230. निम्नलिखित सिद्धांतों को उनके प्रतिपादन के कालानुक्रम में व्यवस्थित कीजिए:
1. गार्डनर का बहु-बुद्धि सिद्धांत
2. बिने का एक-कारक सिद्धांत
3. स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत
4. थर्स्टन का प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत

(A) 2, 4, 1, 3
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 3, 4, 1
(D) 4, 2, 1, 3

231. स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो लोग विश्लेषणात्मक और आलोचनात्मक ढंग से सोचते हैं और विद्यालय में सफलता प्राप्त करते हैं, वे किस बुद्धि में उच्च होते हैं?
(A) सांदर्भिक
(B) आनुभविक
(C) घटकीय
(D) व्यावहारिक

232. 'अनुकूलित व्यवहार' का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति की आत्मनिर्भर बनने और पर्यावरण से प्रभावी ढंग से समायोजन करने की क्षमता।
(B) दूसरों के व्यवहार की नकल करने की क्षमता।
(C) केवल अकादमिक ज्ञान प्राप्त करने की क्षमता।
(D) सामाजिक नियमों को तोड़ने की क्षमता।

233. बुद्धि परीक्षणों के दुरुपयोग को रोकने के लिए क्या सुझाव दिया जाता है?
(A) परीक्षणों का उपयोग पूरी तरह से बंद कर देना।
(B) केवल प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों द्वारा ही परीक्षणों का उपयोग किया जाना।
(C) केवल माता-पिता को परीक्षण करने की अनुमति देना।
(D) परीक्षणों को सार्वजनिक रूप से उपलब्ध कराना।

234. पश्चिमी संस्कृतियों में बाल-पोषण रीतियाँ बच्चों में किस प्रकार की क्षमता विकसित करती हैं?
(A) सामाजिक संबंध
(B) भावनात्मक अभिव्यक्ति
(C) सामान्यीकरण और अमूर्तकरण
(D) सामूहिक कार्य

235. एक सफल यांत्रिक अभियंता बनने की अधिक संभावना किसमें है?
(A) जिसमें उच्च यांत्रिक अभिक्षमता और अभियांत्रिकी में अभिरुचि दोनों हो।
(B) जिसमें केवल उच्च यांत्रिक अभिक्षमता हो।
(C) जिसमें केवल अभियांत्रिकी में अभिरुचि हो।
(D) जिसमें उच्च भाषागत बुद्धि हो।

236. बाकर मेंहदी और पासी का नाम किस प्रकार के परीक्षणों के निर्माण से जुड़ा है?
(A) बुद्धि परीक्षण
(B) व्यक्तित्व परीक्षण
(C) सर्जनात्मकता परीक्षण
(D) अभिक्षमता परीक्षण

237. अनौपचारिक मूल्यांकन व्यक्तिनिष्ठ क्यों होता है?
(A) क्योंकि यह मानकीकृत विधियों पर आधारित होता है।
(B) क्योंकि यह मूल्यांकन करने वाले और जिनका मूल्यांकन

हो रहा है, उनके बदलने से परिवर्तित होता रहता है।
(C) क्योंकि यह हमेशा सही परिणाम देता है।
(D) क्योंकि इसका उपयोग केवल मनोवैज्ञानिक करते हैं।

238. बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत किस उपागम का प्रतिनिधि सिद्धांत है?
(A) मनोमितिक उपागम
(B) सूचना प्रक्रमण उपागम
(C) कारक-विश्लेषणात्मक उपागम
(D) संरचनात्मक उपागम

239. 'पास (PASS) मॉडल' किस उपागम का प्रतिनिधित्व करता है?
(A) मनोमितिक उपागम
(B) सूचना प्रक्रमण उपागम
(C) व्यवहारवादी उपागम
(D) मानवतावादी उपागम

240. 'बौद्धिक न्यूनता' किसका दूसरा नाम है?
(A) बौद्धिक अशक्तता
(B) बौद्धिक प्रतिभाशालिता
(C) सामान्य बुद्धि
(D) सीमावर्ती बुद्धि

241. 'अद्भुत-प्रतिभाशाली' (prodigies) किन्हें कहा जाता है?
(A) सामान्य प्रतिभाशाली व्यक्तियों को
(B) विशिष्ट क्षेत्रों में अत्यधिक प्रवीण व्यक्तियों को
(C) कम बुद्धि वाले व्यक्तियों को
(D) औसत सर्जनात्मकता वाले व्यक्तियों को

242. एक साथ बहुत से व्यक्तियों को दिए जा सकने वाले परीक्षण क्या कहलाते हैं?
(A) वैयक्तिक परीक्षण
(B) समूह परीक्षण
(C) निष्पादन परीक्षण
(D) प्रक्षेपी परीक्षण

243. शिक्षकों का ध्यान विद्यार्थियों की सांवेगिक बुद्धि पर क्यों बढ़ रहा है?
(A) क्योंकि यह अकादमिक उपलब्धियों को नकारात्मक रुप से प्रभावित करती है।
(B) क्योंकि इससे विद्यार्थियों को कक्षा के बाहर की दुनिया की चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलती है।
(C) क्योंकि यह केवल उच्च बुद्धि लब्धि से संबंधित है।
(D) क्योंकि यह पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं है।

244. सूची-I को सूची-II के साथ सुमेलित कीजिए:
सूची I: (बुद्धि का प्रकार)
P. घटकीय बुद्धि
Q. आनुभविक बुद्धि
R. सांदर्भिक बुद्धि
S. भाषागत बुद्धि
सूची II: (विशेषता/अन्य नाम)
1. व्यावहारिक बुद्धि
2. सर्जनात्मक बुद्धि
3. विश्लेषणात्मक बुद्धि
4. शब्द-कुशलता
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-2, R-1, S-4
(C) P-3, Q-1, R-2, S-4
(D) P-4, Q-3, R-1, S-2

245. सर्जनात्मकता और पर्यावरण के संबंध में कौन सा कथन सही है?
(A) पर्यावरणी प्रभाव का पूर्णतः अभाव होना
(B) पर्यावरणी उद्दीपकों से सर्जनात्मक विकास
(C) केवल पर्यावरणी कारकों का पूर्ण उत्तरदायित्व
(D) प्रशिक्षण पर पूर्ण तथा आनुवंशिकता पर शून्य निर्भरता

246. एक सामान्य व्यक्ति भी सर्जनशील हो सकता है, जैसे मिट्टी के बर्तन बनाने में। यह कथन क्या दर्शाता है?
(A) सर्जनात्मकता केवल महान वैज्ञानिकों तक सीमित है।
(B) सर्जनात्मकता विभिन्न स्तरों पर और विभिन्न क्षेत्रों में व्यक्त हो सकती है।
(C) मिट्टी के बर्तन बनाना एक सर्जनशील कार्य नहीं है।
(D) सामान्य व्यक्ति सर्जनशील नहीं हो सकते।

247. स्पीयरमैन के सिद्धांत में 'सा-कारक' का क्या प्रभाव होता है?
(A) इसका प्रभाव केवल कुछ विशिष्ट कार्यों पर पड़ता है।
(B) इसका प्रभाव सभी प्रकार के कार्यों के निष्पादन पर पड़ता है।
(C) इसका कोई व्यावहारिक प्रभाव नहीं होता है।
(D) यह केवल शारीरिक कार्यों को प्रभावित करता है।

248. जो व्यक्ति अपने समाज और संस्कृति के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु पर्यावरण के कुछ पक्षों का चयन करता है और उन्हें परिवर्तित करता है, वह किस प्रकार की बुद्धि का उपयोग कर रहा है? (स्टर्नबर्ग के अनुसार)
(A) घटकीय विश्लेषण की योग्यता
(B) आनुभविक सर्जनात्मकता का प्रयोग
(C) सांदर्भिक पर्यावरणी अनुकूलन क्षमता
(D) अकादमिक ज्ञान की विशिष्टता

249. आनुक्रमिक प्रक्रमण कब होता है?
(A) जब सूचनाओं को एक सार्थक प्रतिरुप में समाकलित किया जाता है।
(B) जब सूचनाओं को एक के बाद एक क्रम से याद रखना होता है।
(C) जब अमूर्त चित्रों को समझा जाता है।
(D) जब भविष्य के लिए योजना बनाई जाती है।

250. बुद्धि प्राप्तांकों में वृद्धि किन कारकों का प्रमाण है?

(A) केवल आनुवंशिकता के प्रभाव का
(B) पर्यावरणी पोषण और शिक्षा के प्रभाव का
(C) भाग्य के प्रभाव का
(D) परीक्षण की त्रुटि का

251. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सांवेगिक बुद्धि का संप्रत्यय बुद्धि को उसके बौद्धिक क्षेत्र से अधिक विस्तार देता है।
तर्क (R): यह संवेगों को भी बुद्धि के अंतर्गत सम्मिलित करता है।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

252. 'वैल्यू' (मूलय) का मूल्यांकन क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) क्योंकि यह व्यक्ति की बुद्धि को मापता है।
(B) क्योंकि यह व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रभावी मूल्यों का निर्धारण करता है।
(C) क्योंकि यह व्यक्ति की रुचियों को बताता है।
(D) क्योंकि यह व्यक्ति के व्यक्तित्व को मापता है।

253. बुद्धि के सिद्धांतों के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. मनोमितिक उपागम में बुद्धि को योग्यताओं का समुच्चय माना जाता है।
2. सूचना प्रक्रमण उपागम बौद्धिक तर्कना में उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं का वर्णन करता है।
3. अल्फ्रेड बिने का सिद्धांत एक-कारक सिद्धांत कहलाता है।
4. स्पीयरमैन ने तीन कारकों का प्रस्ताव दिया: सामान्य, विशिष्ट और मध्यवर्ती।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 1 और 3
(C) केवल 2 और 4
(D) सभी सही हैं।

254. एक बच्चा जिसकी बुद्धि लब्धि 60 है, वह किस वर्ग में आएगा और उसकी क्या विशेषताएँ हो सकती हैं?
(A) निम्न अशक्तता; वह स्वतंत्र होकर रह सकता है और नौकरी कर सकता है।
(B) सामान्य अशक्तता; उसे भाषा और पेशीय कौशल सीखने में कठिनाई होती है।
(C) तीव्र अशक्तता; उसे जीवन भर देखभाल की आवश्यकता होती है।
(D) सीमावर्ती; वह सामान्य कक्षा में ठीक से सीख सकता है।

255. एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण को 'मानकीकृत' कहने का क्या अर्थ है?
(A) यह केवल एक ही भाषा में उपलब्ध है।
(B) इसके प्रशासन और अंकन की एक समान प्रक्रिया है।
(C) यह बहुत महंगा है।
(D) यह केवल विशेषज्ञों के लिए है।

256. लुईस थर्स्टन की सात प्राथमिक मानसिक योग्यताओं में निम्नलिखित में से कौन शामिल हैं?
1. वाचिक बोध
2. संख्यात्मक योग्यता
3. देशिक संबंध
4. प्रात्यक्षिक गति
5. अंतःव्यक्ति समझ

उपर्युक्त में से कौन से विकल्प सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 2, 4, 5
(C) 2, 3, 4, 5
(D) 1, 3, 4, 5

257. गार्डनर के अनुसार, किसी समस्या का समाधान खोजने के लिए विभिन्न प्रकार की बुद्धियाँ कैसे कार्य करती हैं?
(A) वे एक दूसरे से स्वतंत्र रूप से कार्य करती हैं।
(B) वे आपस में अंतःक्रिया करते हुए साथ-साथ कार्य करती हैं।
(C) केवल एक ही बुद्धि कार्य करती है।
(D) वे एक दूसरे के विरुद्ध कार्य करती हैं।

258. यदि कोई योजना इष्ट फलदायक नहीं होती है, तो पास मॉडल के अनुसार व्यक्ति क्या करता है?
(A) वह प्रयास करना छोड़ देता है।
(B) वह कार्य या स्थिति की माँग के अनुरुप उसमें संशोधन करता है।
(C) वह किसी और से मदद मांगता है।
(D) वह उसी योजना को बार-बार दोहराता है।

259. 'दत्तक बच्चों' के अध्ययनों में पाया गया है कि उनकी बुद्धि किसके अधिक समान होती है?
(A) गोद लेने वाले माता-पिता के
(B) जन्म देने वाले माता-पिता के
(C) अपने दोस्तों के
(D) अपने शिक्षकों के

260. 'बुद्धि के व्यावहारिक पक्ष' का माप कौन से परीक्षण नहीं कर पाते?
(A) निष्पादन परीक्षण
(B) अशाब्दिक परीक्षण
(C) पारंपरिक बुद्धि परीक्षण
(D) स्थितिजन्य परीक्षण

261. यदि आप अपने मित्रों या सहपाठियों का प्रेक्षण करें तो आप पाएँगे कि उनके प्रत्यक्षण करने, सीखने और चिंतन करने के ढंग में अनेक भिन्नताएँ हैं। यह कथन किस संप्रत्यय को इंगित करता है?
(A) स्थितिवाद
(B) व्यक्तिगत भिन्नता
(C) समूह मानसिकता
(D) अनुरूपता

262. हावर्ड गार्डनर के अनुसार एक अच्छा कवि और एक अच्छा लेखक किस प्रकार की बुद्धि का उत्कृष्ट उदाहरण हैं?
(A) तार्किक-गणितीय
(B) भाषागत
(C) देशिक
(D) संगीतात्मक

263. किसी बच्चे की कालानुक्रमिक आयु (CA) का क्या अर्थ है?
(A) उसकी मानसिक परिपक्वता का स्तर
(B) जन्म लेने के बाद बीत चुकी अवधि
(C) उसकी सामाजिक परिपक्वता
(D) उसकी अनुमानित आयु

264. भाटिया द्वारा निर्मित निष्पादन परीक्षणमाला किस प्रकार का परीक्षण है?
(A) एक शाब्दिक समूह परीक्षण
(B) एक अशाब्दिक वैयक्तिक परीक्षण
(C) एक निष्पादन परीक्षणमाला
(D) एक अभिरुचि परीक्षण

265. एक छात्र जिसे गणित में समस्या होने पर अमन की और कविता समझने में कठिनाई होने पर अविनाश की मदद चाहिए होती है, यह स्थिति क्या दर्शाती है?
(A) बुद्धि की एकरूपता
(B) अभिक्षमता की विशिष्टता
(C) अभिरुचि का अभाव
(D) व्यक्तित्व की अस्थिरता

266. बुद्धि का कौन सा उपागम संज्ञानात्मक योग्यताओं को एक सूचकांक के रूप में व्यक्त करने पर बल देता है?
(A) मनोमितिक उपागम
(B) सूचना प्रक्रमण उपागम
(C) त्रिचापीय सिद्धांत
(D) पास मॉडल

267. जेन्सेन के अनुसार, रट कर किया जाने वाला अधिगम किस स्तर का कार्य है?
(A) द्वितीय स्तर (Level II)
(B) प्रथम स्तर (Level I)
(C) तृतीय स्तर (Level III)
(D) यह किसी भी स्तर का कार्य नहीं है

268. सांगीतिक लय तथा अभिरचनाओं को उत्पन्न करने की योग्यता को गार्डनर ने क्या नाम दिया है?
(A) तार्किक-गणितीय बुद्धि
(B) देशिक बुद्धि
(C) संगीतात्मक बुद्धि
(D) भाषागत बुद्धि

269. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): लुईस थर्स्टन के अनुसार, बुद्धि के अंतर्गत सात अपेक्षाकृत स्वतंत्र प्राथमिक मानसिक योग्यताएँ होती हैं।
तर्क (R): यह सिद्धांत स्पीयरमैन के 'सा-कारक' के अस्तित्व को पूरी तरह से नकारता है।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

270. यदि कोई व्यक्ति अपने पर्यावरण से शीघ्र अनुकूलित हो जाता है या अपनी आवश्यकताओं के अनुरुप पर्यावरण में परिवर्तन कर लेता है, तो स्टर्नबर्ग के अनुसार वह किस बुद्धि में उच्च है?
(A) घटकीय बुद्धि
(B) आनुभविक बुद्धि
(C) सांदर्भिक (व्यावहारिक) बुद्धि
(D) सर्जनात्मक बुद्धि

271. जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों के वितरण वक्र का आकार कैसा होता है?
(A) उल्टा यू-आकार
(B) घंटाकार (bell-shaped)
(C) सीधी रेखा
(D) एस-आकार

272. बुद्धि परीक्षण का कौन सा प्रकार विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है और सांस्कृतिक पूर्वाग्रह को कम करता है?
(A) शाब्दिक परीक्षण
(B) निबंधात्मक परीक्षण
(C) निष्पादन परीक्षण
(D) स्मृति परीक्षण

273. 'अपसारी चिंतन' की आवश्यकता मुख्यतः किसमें होती है?
(A) गणितीय समस्या के समाधान में
(B) सर्जनात्मकता में
(C) तथ्यों को याद करने में
(D) नियमों का पालन करने में

274. एक व्यक्ति जो अपने विश्वासों और मतों के बारे में तथ्यात्मक सूचनाएँ प्रदान करता है, वह किस विधि का उपयोग कर रहा है?
(A) प्रेक्षण
(B) व्यक्ति अध्ययन
(C) आत्म-प्रतिवेदन
(D) मनोवैज्ञानिक परीक्षण

275. निम्नलिखित में से कौन मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का एक औपचारिक तरीका है?
(A) दोस्तों से पूछना
(B) वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत परीक्षण
(C) व्यक्तिगत राय बनाना
(D) ज्योतिष

276. बुद्धि के सूचना प्रक्रमण उपागम में किसका वर्णन किया जाता है?
(A) बुद्धि की संरचना का
(B) बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं का
(C) बुद्धि के आनुवंशिक आधार का
(D) बुद्धि लब्धि के वितरण का

277. स्पीयरमैन का 'सा-कारक' क्या है?
(A) एक विशिष्ट योग्यता
(B) एक सामान्य मानसिक ऊर्जा जो सभी कार्यों में प्रयुक्त होती है
(C) एक शारीरिक क्षमता
(D) एक सांस्कृतिक ज्ञान

278. एक व्यक्ति जो दूसरे व्यक्तियों के सूक्ष्म व्यवहारों, जैसे कि उनकी भावनाओं और उद्देश्यों को समझने में माहिर हो, उसमें कौन सी बुद्धि अधिक होती है?
(A) अंतर्वैयक्तिक
(B) अंतःव्यक्ति
(C) देशिक
(D) शारीरिक-गतिसंवेदी

279. 'PASS' मॉडल में 'A' का क्या अर्थ है?
(A) विश्लेषण (Analysis)
(B) अभिक्षमता (Aptitude)
(C) अवधान (Attention)
(D) उपलब्धि (Achievement)

280. यदि एक व्यक्ति की मानसिक आयु उसकी कालानुक्रमिक आयु से अधिक है, तो उसकी बुद्धि लब्धि...
(A) 100 से कम होगी
(B) 100 होगी
(C) 100 से अधिक होगी
(D) 0 होगी

281. निम्नलिखित में से कौन प्रतिभाशाली बच्चों की एक प्रमुख विशेषता है?
(A) सूचना प्रक्रमण की धीमी गति
(B) प्रश्न करने की प्रवृत्ति और समस्या समाधान की अधिक योग्यता
(C) पराश्रित और अनम्य चिंतन
(D) निम्न आत्म-सम्मान

282. भारतीय संदर्भ में, एन.एल.ई.पी.टी. का पूर्ण रूप क्या है?
(A) नवीन अधिगम और शैक्षिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय
(B) शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय
(C) राष्ट्रीय शिक्षा और भाषा प्रशिक्षण
(D) राष्ट्रीय परीक्षणों के लिए प्रयोगशाला

283. भारत की 'समाकलित बुद्धि' की अवधारणा में किस पर बल दिया जाता है?
(A) केवल संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं पर
(B) केवल निजी उपलब्धियों पर
(C) समाज तथा सम्पूर्ण वैश्विक पर्यावरण से व्यक्ति के संबंधों पर
(D) केवल तकनीकी कौशल पर

284. सांवेगिक बुद्धि के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. यह अपने और दूसरों के संवेगों को समझने की योग्यता है।
2. यह प्राप्त सूचना के अनुसार अपने चिंतन और व्यवहार को निर्देशित करने की योग्यता है।
3. उच्च बुद्धि लब्धि जीवन में सफलता की गारंटी है, इसलिए सांवेगिक बुद्धि महत्वपूर्ण नहीं है।
4. सांवेगिक बुद्धि का मापन EQ द्वारा किया जाता है।

उपर्युक्त में से कौन-से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 4
(B) केवल 1 और 3
(C) केवल 3 और 4
(D) सभी सही हैं।

285. यदि किसी समस्या के अनेक समाधान संभव हों, तो किस प्रकार के चिंतन की आवश्यकता होती है?
(A) अभिसारी चिंतन
(B) अपसारी चिंतन
(C) आलोचनात्मक चिंतन
(D) तार्किक चिंतन

286. 'मातृ-शिशु अंतःक्रिया' का अध्ययन करने के लिए कौन सी विधि सबसे उपयुक्त है?
(A) साक्षात्कार
(B) मनोवैज्ञानिक परीक्षण
(C) प्रेक्षण-प्रणाली

(D) व्यक्ति अध्ययन

287. स्पीयरमैन के बाद किसने 'प्राथमिक मानसिक योग्यताओं' का सिद्धांत प्रस्तुत किया?
(A) अल्फ्रेड बिने
(B) लुईस थर्स्टन
(C) हावर्ड गार्डनर
(D) रॉबर्ट स्टर्नबर्ग

288. एक ऐसा परीक्षण जो यह पूर्वकथन करने के लिए उपयोग किया जाता है कि व्यक्ति उपयुक्त प्रशिक्षण के बाद कैसा निष्पादन करेगा, क्या कहलाता है?
(A) अभिरुचि परीक्षण
(B) बुद्धि परीक्षण
(C) व्यक्तित्व परीक्षण
(D) अभिक्षमता परीक्षण

289. कौन सा सिद्धांत बुद्धि को पर्यावरण के प्रति अनुकूलन, उसे आकार देने और चयन करने की योग्यता के रूप में देखता है?
(A) स्पीयरमैन का द्वि-कारक सिद्धांत
(B) गार्डनर का बहु-बुद्धि सिद्धांत
(C) स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत
(D) थर्स्टन का प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत

290. बुद्धि पर पर्यावरणी वंचन का क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) यह बुद्धि के विकास को घटा देता है।
(B) यह बुद्धि के विकास को बढ़ा देता है।
(C) इसका बुद्धि पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
(D) यह केवल शारीरिक विकास को प्रभावित करता है।

291. बुद्धि लब्धि 55 से 70 के बीच के व्यक्ति को किस श्रेणी में रखा जाता है?
(A) सामान्य अशक्तता
(B) तीव्र अशक्तता
(C) निम्न अशक्तता
(D) अतिगंभीर अशक्तता

292. बुद्धि परीक्षण जो विशेष रूप से किसी एक संस्कृति के अनुभवों और ज्ञान पर आधारित होते हैं, उन्हें क्या कहा जाता है?
(A) संस्कृति-निष्पक्ष
(B) संस्कृति-मुक्त
(C) संस्कृति-अभिनत
(D) सार्वभौमिक

293. एक व्यक्ति जो जीवन में सफल होने के लिए अपनी सांवेगिक और सामाजिक क्षमताओं का प्रभावी ढंग से उपयोग करता है, वह किसमें उच्च है?
(A) केवल बुद्धि लब्धि (IQ)
(B) सांवेगिक लब्धि (EQ)
(C) केवल सर्जनात्मकता
(D) केवल अभिक्षमता

294. गिलफोर्ड, टोरेंस और बाकर मेंहदी ने किस प्रकार के परीक्षण विकसित किए?
(A) बुद्धि
(B) व्यक्तित्व
(C) सर्जनात्मकता
(D) अभिक्षमता

295. मानव प्रकार्यों में व्यक्तिगत भिन्नताओं की उपस्थिति प्रकृति में क्या योगदान करती है?
(A) एकरूपता और सादगी
(B) आकर्षण तथा सौंदर्य
(C) भ्रम और अराजकता
(D) स्थिरता और अपरिवर्तनीयता

296. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सर्जनात्मकता के लिए बुद्धि का एक निश्चित स्तर आवश्यक है।
तर्क (R): प्रत्येक सर्जनात्मक कार्य के लिए ज्ञान प्राप्त करने, समस्या को समझने और सूचनाओं को भंडारित करने के लिए एक न्यूनतम योग्यता की आवश्यकता होती है।
उपर्युक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प चुनें:
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

297. बुद्धि का कौन सा मॉडल मस्तिष्क की तीन प्रकार्यात्मक इकाइयों पर आधारित है?
(A) त्रिचापीय मॉडल
(B) पास मॉडल
(C) बहु-बुद्धि मॉडल
(D) पदानुक्रमिक मॉडल

298. किसी व्यक्ति के राजनीतिक, धार्मिक, सामाजिक, आर्थिक मूल्यों में से कौन सा मूल्य उसके व्यवहार को निर्देशित करने हेतु प्रभावी है, इसका पता कैसे लगाया जाता है?
(A) बुद्धि परीक्षण द्वारा
(B) अभिक्षमता परीक्षण द्वारा
(C) मूल्यों के मूल्यांकन द्वारा
(D) अभिरुचि परीक्षण द्वारा

299. 'रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस' किस प्रकार का परीक्षण है?
(A) एक शाब्दिक समूह परीक्षण
(B) एक अशाब्दिक परीक्षण
(C) एक व्यक्तित्व प्रश्नावली
(D) एक अभिरुचि परीक्षण

300. 'अपने संवेगों की प्रकृति और तीव्रता के शक्तिशाली प्रभाव को समझना' - यह किसकी विशेषता है?
(A) उच्च बुद्धि लब्धि वाले व्यक्ति की
(B) संवेगतः बुद्धिमान व्यक्ति की
(C) निम्न बुद्धि लब्धि वाले व्यक्ति की
(D) एक सर्जनशील व्यक्ति की

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मनोविज्ञान में व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन एक केंद्रीय विषय है, जिसका ऐतिहासिक विकास सर फ्रांसिस गाल्टन के कार्यों से प्रारंभ हुआ। गाल्टन ने मानव क्षमताओं, विशेषकर बुद्धि, के मापन पर बल दिया और यह स्थापित करने का प्रयास किया कि यह वंशानुगत होती है। उन्होंने विभिन्न शारीरिक और संवेदी-गामक उपायों का उपयोग करके बुद्धि का आकलन करने का प्रयास किया, जो आधुनिक दृष्टिकोण से अपरिष्कृत माना जाता है। यद्यपि, उनका योगदान मूल्यांकन की विधियों और सांख्यिकीय तकनीकों के विकास के लिए आधारशिला रखता है। बीसवीं सदी में, स्थितिवाद (Situationism) का उदय हुआ, जिसने व्यवहार पर व्यक्तिगत विशेषकों के बजाय स्थितिजन्य कारकों के प्रभाव पर बल दिया। इस परिप्रेक्ष्य के अनुसार, व्यक्ति का व्यवहार काफी हद तक उस सामाजिक और भौतिक वातावरण से निर्धारित होता है जिसमें वह कार्य करता है। आधुनिक मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि व्यवहार व्यक्ति और स्थिति के बीच एक जटिल अंतःक्रिया का परिणाम है। यह 'अंतःक्रियावादी' दृष्टिकोण स्वीकार करता है कि यद्यपि व्यक्तियों में स्थायी मनोवैज्ञानिक गुण होते हैं, लेकिन इन गुणों की अभिव्यक्ति विभिन्न स्थितियों में भिन्न हो सकती है। यह दृष्टिकोण व्यक्तिगत भिन्नताओं और स्थितिजन्य प्रभावों के बीच एक संतुलित समझ प्रदान करता, जो मानव व्यवहार की जटिलता को बेहतर ढंग से दर्शाता है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. व्यक्तिगत भिन्नताओं के अध्ययन का ऐतिहासिक श्रेय किस विचारक को दिया जाता है?
(A) अल्फ्रेड बिने
(B) सर फ्रांसिस गाल्टन
(C) बी. एफ. स्किनर
(D) वाल्टर मिशेल

302. 'स्थितिवाद' (Situationism) की मुख्य मान्यता क्या है?
(A) व्यवहार स्थितिजन्य कारकों से प्रमुख रूप से प्रभावित होता है।
(B) व्यवहार मुख्य रूप से वंशानुगत कारकों द्वारा निर्धारित होता है।
(C) व्यवहार व्यक्तिगत स्थायी विशेषकों का ही एक परिणाम है।
(D) व्यवहार व्यक्ति और स्थिति की अंतःक्रिया का एक परिणाम है।

303. आधुनिक मनोविज्ञान व्यवहार की व्याख्या कैसे करता है?
(A) विशिष्ट व्यक्तिगत गुणों एवं आंतरिक लक्षणों के आधार पर।
(B) बाह्य वातावरणीय एवं स्थितिजन्य कारकों के आधार पर।
(C) व्यक्ति और स्थिति के मध्य अंतःक्रिया के रूप में।
(D) जैविक-वंशानुगत एवं आनुवंशिक प्रवृत्तियों के रूप में।

304. सर फ्रांसिस गाल्टन ने बुद्धि का आकलन करने के लिए प्रारंभिक रूप से किन उपायों का उपयोग किया?
(A) अमूर्त तर्क और समस्या-समाधान के कार्य।
(B) भाषा और गणितीय कौशल का मूल्यांकन।
(C) व्यक्तित्व प्रश्नावली और परीक्षण।
(D) शारीरिक और संवेदी-गामक उपाय।

305. स्रोत के अनुसार, 'अंतःक्रियावादी' दृष्टिकोण का सार क्या है?
(A) यह स्थितिवाद के सिद्धांतों को पूरी तरह से अस्वीकार करता है।
(B) यह व्यक्तिगत विशेषकों के महत्व को पूरी तरह से नकारता है।
(C) यह व्यवहार में गुणों और स्थितियों के प्रभाव को मानता है।
(D) यह मानता है कि व्यवहार का सटीक अनुमान लगाना असंभव है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मनोवैज्ञानिक गुणों का मूल्यांकन, विशेषकर बुद्धि का, कठोर वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित होना चाहिए। किसी भी बुद्धि परीक्षण की उपयोगिता उसकी मानकीकरण (Standardization), विश्वसनीयता (Reliability) और वैधता (Validity) पर निर्भर करती है। मानकीकरण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें परीक्षण को एक बड़ी, प्रतिनिधि जनसंख्या पर प्रशासित किया जाता है ताकि निष्पादन के मानक या 'नॉर्म्स' स्थापित किए जा सकें। इससे किसी व्यक्ति के स्कोर की तुलना समूह के औसत प्रदर्शन से की जा सकती है। विश्वसनीयता का तात्पर्य है कि परीक्षण समय के साथ सुसंगत परिणाम देता है। यदि एक ही व्यक्ति को अलग-अलग समय पर एक ही परीक्षण दिया जाए, तो उसके स्कोर लगभग समान आने चाहिए। इसे परीक्षण-पुनर्परीक्षण विश्वसनीयता द्वारा मापा जाता है। वैधता सबसे महत्वपूर्ण गुण है, जो यह सुनिश्चित करता है कि परीक्षण वही माप रहा है जिसके लिए उसे बनाया गया है। उदाहरण के लिए, एक बुद्धि परीक्षण को वास्तव में बुद्धि को मापना चाहिए, न कि केवल पढ़ने की क्षमता या सांस्कृतिक ज्ञान को। वैधता कई प्रकार की होती है, जैसे विषय-वस्तु वैधता (content validity), जो यह देखती है कि क्या परीक्षण अपने सभी पहलुओं को कवर करता है, और भविष्यकथनी वैधता (predictive validity), जो यह अनुमान लगाती है कि परीक्षण का स्कोर भविष्य के प्रदर्शन (जैसे अकादमिक सफलता) का कितना अच्छा भविष्यवक्ता है। एक अच्छे मूल्यांकन के लिए इन तीनों गुणों का होना अनिवार्य है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर

दीजिए।

306. परीक्षण में 'मानकीकरण' का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) परीक्षण को सभी के लिए कठिन और चुनौतीपूर्ण बनाना।
(B) तुलना हेतु निष्पादन के मानक या 'नॉर्म्स' बनाना।
(C) परीक्षण की कुल लंबाई को सभी हेतु एक समान रखना।
(D) परीक्षण को केवल एक विशेष आयु समूह हेतु बनाना।

307. यदि कोई परीक्षण बार-बार प्रशासित करने पर सुसंगत परिणाम देता है, तो उसे क्या कहा जाएगा?
(A) वैध
(B) मानकीकृत
(C) वस्तुनिष्ठ
(D) विश्वसनीय

308. 'वैधता' को एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण का सबसे महत्वपूर्ण गुण क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि यह अभीष्ट मनोवैज्ञानिक गुण का सटीक मापन करता है।
(B) क्योंकि यह सुनिश्चित करता है कि परीक्षण आर्थिक रूप से सस्ता है।
(C) क्योंकि यह परिणामों की स्थिरता और सुसंगतता की गारंटी देता है।
(D) क्योंकि यह परीक्षण के प्रशासन की प्रक्रिया को सरल बनाता है।

309. एक बुद्धि परीक्षण का स्कोर यदि किसी छात्र की भविष्य की अकादमिक सफलता का सही अनुमान लगा पाता है, तो यह किस प्रकार की वैधता का प्रमाण है?
(A) विषय-वस्तु वैधता
(B) निर्मित वैधता
(C) भविष्यकथनी वैधता
(D) समवर्ती वैधता

310. स्रोत में उल्लिखित मनोवैज्ञानिक परीक्षण के तीन अनिवार्य गुण कौन से हैं?
(A) मानकीकरण, विश्वसनीयता, और वैधता
(B) वस्तुनिष्ठता, व्यक्तिपरकता, और सरलता
(C) संक्षिप्तता, जटिलता, और लागत-प्रभाव
(D) सांस्कृतिक निष्पक्षता, भाषा, और गति

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

बुद्धि के मनोमितिक सिद्धांत, जो कारक विश्लेषण नामक सांख्यिकीय तकनीक पर बहुत अधिक निर्भर करते हैं, बुद्धि की संरचना को समझने का प्रयास करते हैं। चार्ल्स स्पीयरमैन ने 1927 में अपने द्वि-कारक सिद्धांत का प्रस्ताव रखा, जिसमें कहा गया कि बुद्धि में एक सामान्य कारक ('g' कारक) और कई विशिष्ट कारक ('s' कारक) होते हैं। 'g' कारक सभी बौद्धिक कार्यों में मौजूद एक सार्वभौमिक मानसिक ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करता है, जबकि 's' कारक विशिष्ट कार्यों, जैसे कि गणितीय या भाषाई कौशल, के लिए अद्वितीय होते हैं। स्पीयरमैन के अनुसार, एक व्यक्ति का किसी भी कार्य पर प्रदर्शन उसके 'g' कारक की मात्रा और उस कार्य के लिए प्रासंगिक 's' कारक पर निर्भर करता है। इसके विपरीत, लुईस थर्स्टन ने स्पीयरमैन के एकल 'g' कारक के विचार को चुनौती दी। उन्होंने तर्क दिया कि बुद्धि सात प्राथमिक मानसिक क्षमताओं (Primary Mental Abilities) का एक समुच्चय है, जिसमें वाचिक बोध, संख्यात्मक योग्यता, स्थानिक संबंध, प्रात्यक्षिक गति, शब्द प्रवाह, स्मृति और आगमनात्मक तर्कना शामिल हैं। थर्स्टन के अनुसार, ये क्षमताएँ एक-दूसरे से अपेक्षाकृत स्वतंत्र होती हैं और बुद्धि का कोई एक सामान्य कारक नहीं होता। हालाँकि, बाद में उनके अपने शोध ने यह भी दर्शाया कि ये सात क्षमताएँ पूरी तरह से स्वतंत्र नहीं थीं और उनमें कुछ सह-संबंध था, जिसने 'g' कारक के विचार को परोक्ष रूप से समर्थन दिया।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. चार्ल्स स्पीयरमैन के सिद्धांत में 'g' कारक का क्या अर्थ है?
(A) एक विशिष्ट प्रकार की उच्च गणितीय योग्यता।
(B) भाषाई कौशल से संबंधित एक विशिष्ट कारक।
(C) सात प्राथमिक क्षमताओं का एक पूर्ण समुच्चय।
(D) कार्यों में प्रयुक्त सामान्य मानसिक ऊर्जा।

312. लुईस थर्स्टन द्वारा प्रस्तावित 'प्राथमिक मानसिक क्षमताओं' के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?
(A) वे सभी एक एकल 'g' कारक से उत्पन्न होती हैं।
(B) वे एक-दूसरे से अपेक्षाकृत स्वतंत्र होती हैं।
(C) वे केवल विशिष्ट कलात्मक प्रतिभाओं को दर्शाती हैं।
(D) वे स्पीयरमैन के 's' कारकों के बिल्कुल समान हैं।

313. मनोमितिक सिद्धांतों के विकास में किस सांख्यिकीय तकनीक की महत्वपूर्ण भूमिका रही है?
(A) प्रतिगमन विश्लेषण
(B) टी-टेस्ट
(C) कारक विश्लेषण
(D) एनोवा

314. स्पीयरमैन और थर्स्टन के सिद्धांतों में मुख्य वैचारिक अंतर क्या था?
(A) स्पीयरमैन ने वंशानुक्रम और थर्स्टन ने पर्यावरण पर बल दिया।
(B) थर्स्टन ने दो कारक और स्पीयरमैन ने सात कारक प्रस्तावित किए।
(C) स्पीयरमैन का सिद्धांत बच्चों और थर्स्टन का वयस्कों पर था।
(D) स्पीयरमैन ने 'g' कारक माना, जबकि थर्स्टन ने इसे नकारा।

315. स्रोत के अनुसार, थर्स्टन के बाद के शोधों से क्या पता चला?
(A) क्षमताओं में 'g' कारक का आंशिक समर्थन मिला।
(B) उनकी सात प्राथमिक क्षमताएँ पूरी तरह स्वतंत्र थीं।

(C) उनकी सात क्षमताओं में कोई सह-संबंध नहीं था।
(D) बुद्धि का वस्तुनिष्ठ मापन करना पूर्णतः असंभव है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

हॉवर्ड गार्डनर ने अपने बहु-बुद्धि सिद्धांत में बुद्धि की पारंपरिक और एकात्मक परिभाषाओं को चुनौती दी। उनका तर्क है कि बुद्धि कोई एक अकेली इकाई नहीं है जिसे आईक्यू परीक्षणों से मापा जा सके, बल्कि यह विभिन्न स्वतंत्र बुद्धियों का एक संग्रह है। प्रत्येक बुद्धि मस्तिष्क के एक अलग हिस्से में स्थित होती है और एक विशिष्ट सांस्कृतिक संदर्भ में समस्याओं को हल करने या उत्पादों का निर्माण करने की क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है। गार्डनर ने मूल रूप से सात बुद्धियों का प्रस्ताव दिया, और बाद में और भी जोड़ीं। उदाहरण के लिए, शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि (Bodily-Kinesthetic Intelligence) में शरीर और उसके अंगों का उपयोग कौशलपूर्वक समस्याओं को हल करने या कुछ बनाने के लिए किया जाता, जैसा कि एक नर्तक, एथलीट या सर्जन में देखा जाता है। अंतर्वैयक्तिक बुद्धि (Interpersonal Intelligence) दूसरे लोगों के इरादों, प्रेरणाओं और भावनाओं को समझने की क्षमता है; यह शिक्षकों, राजनेताओं और परामर्शदाताओं में महत्वपूर्ण होती है। इसके विपरीत, अंतःव्यक्तिगत बुद्धि (Intrapersonal Intelligence) स्वयं को, अपनी भावनाओं, भय और प्रेरणाओं को समझने की क्षमता है। गार्डनर का मानना है कि पारंपरिक शिक्षा प्रणाली और परीक्षण केवल भाषाई और तार्किक-गणितीय बुद्धियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे अन्य प्रकार की प्रतिभाओं की उपेक्षा होती है। उनका सिद्धांत शैक्षिक सुधारों के लिए एक प्रेरणा रहा है, जिसमें विभिन्न प्रकार की बुद्धियों को पोषित करने वाले विविध पाठ्यक्रम बनाने पर जोर दिया गया है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. हॉवर्ड गार्डनर के सिद्धांत का केंद्रीय तर्क क्या है?
(A) बुद्धि एक एकल और सामान्य जन्मजात क्षमता है।
(B) बुद्धि कई स्वतंत्र क्षमताओं का एक संग्रह है।
(C) बुद्धि वंशानुगत है और इसे बदला नहीं जा सकता।
(D) आईक्यू परीक्षण बुद्धि का सबसे वैज्ञानिक माप है।

317. एक सर्जन या एक कुशल एथलीट में किस प्रकार की बुद्धि की प्रधानता होती, जैसा कि स्रोत में वर्णित है?
(A) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि
(B) शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि
(C) तार्किक-गणितीय बुद्धि
(D) स्थानिक बुद्धि

318. अंतर्वैयक्तिक बुद्धि और अंतःव्यक्तिगत बुद्धि में क्या अंतर है?
(A) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि दूसरों को समझने की क्षमता है, जबकि अंतःव्यक्तिगत बुद्धि स्वयं को समझने की क्षमता है।
(B) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि स्वयं को समझने की क्षमता है, जबकि अंतःव्यक्तिगत बुद्धि दूसरों को समझने की क्षमता है।
(C) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि संगीतात्मक क्षमता है, जबकि अंतःव्यक्तिगत बुद्धि प्राकृतिक दुनिया को समझने की क्षमता है।
(D) दोनों शब्दों का अर्थ एक ही है।

319. गार्डनर के अनुसार, पारंपरिक शिक्षा प्रणालियाँ किन दो बुद्धियों पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करती हैं?
(A) शारीरिक-गतिसंवेदी और संगीतात्मक
(B) अंतर्वैयक्तिक और अंतःव्यक्तिगत
(C) भाषाई और तार्किक-गणितीय
(D) स्थानिक और प्रकृतिवादी

320. गार्डनर के बहु-बुद्धि सिद्धांत ने शैक्षिक क्षेत्र में क्या प्रभाव डाला है?
(A) इसने आईक्यू परीक्षणों के व्यापक उपयोग को और बढ़ा दिया है।
(B) इसने पाठ्यक्रमों के और अधिक मानकीकरण पर बल दिया है।
(C) इसने शिक्षा में प्रौद्योगिकी के उपयोग को बहुत कम किया है।
(D) इसने विविध क्षमताओं हेतु पाठ्यक्रम बनाने को प्रेरित किया।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

रॉबर्ट स्टर्नबर्ग ने अपने त्रिचापीय सिद्धांत (Triarchic Theory) में बुद्धि को एक अधिक व्यापक दृष्टिकोण से परिभाषित किया, जिसमें उन्होंने सूचना-प्रक्रमण उपागम को एकीकृत किया। उन्होंने तर्क दिया कि बुद्धि केवल अकादमिक कौशल तक सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की वास्तविक दुनिया में सफलता के लिए भी महत्वपूर्ण है। स्टर्नबर्ग ने बुद्धि के तीन परस्पर संबंधित पहलुओं का वर्णन किया: घटकीय, आनुभविक और सांदर्भिक। घटकीय बुद्धि, जिसे विश्लेषणात्मक बुद्धि भी कहा जाता है, में सूचनाओं का विश्लेषण करने, समस्याओं को हल करने और अकादमिक कार्यों में उत्कृष्टता प्राप्त करने की क्षमता शामिल है। यह वह बुद्धि है जिसे पारंपरिक आईक्यू परीक्षण मापते हैं। आनुभविक बुद्धि, या सर्जनात्मक बुद्धि, नवीन समस्याओं का सामना करने और अनुभवों से सीखने की क्षमता है। यह रचनात्मकता, अंतर्दृष्टि और अपरिचित स्थितियों से निपटने की क्षमता को दर्शाती है। तीसरी, सांदर्भिक बुद्धि, या व्यावहारिक बुद्धि, रोजमर्रा के जीवन की मांगों के अनुकूल होने, उन्हें आकार देने और उनका चयन करने की क्षमता है। यह "स्ट्रीट स्मार्ट्स" या व्यावहारिक ज्ञान को संदर्भित करती, जो व्यक्ति को अपने पर्यावरण में प्रभावी ढंग से कार्य करने में सक्षम बनाता है। स्टर्नबर्ग का मानना है कि सफल बुद्धि इन तीनों प्रकार की बुद्धियों का एक संतुलन है, और एक व्यक्ति जो एक क्षेत्र में मजबूत है, जरूरी नहीं कि दूसरों में भी मजबूत हो।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में 'घटकीय बुद्धि' का क्या अर्थ है?
(A) नवीन विचारों को स्वतंत्र रूप से उत्पन्न करने की क्षमता।
(B) रोजमर्रा की व्यवहारिक समस्याओं से निपटने की क्षमता।
(C) सूचना विश्लेषण और अकादमिक समस्या समाधान क्षमता।
(D) दूसरों की आंतरिक भावनाओं को गहराई से समझने की क्षमता।

322. "स्ट्रीट स्मार्ट्स" या व्यावहारिक ज्ञान स्टर्नबर्ग के सिद्धांत के किस पहलू से संबंधित है?
(A) घटकीय बुद्धि
(B) सांदर्भिक बुद्धि
(C) आनुभविक बुद्धि
(D) विश्लेषणात्मक बुद्धि

323. एक व्यक्ति जो नई और अपरिचित स्थितियों से निपटने में बहुत अच्छा है और रचनात्मक समाधान खोजता है, वह किस प्रकार की बुद्धि का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) सांदर्भिक बुद्धि
(B) घटकीय बुद्धि
(C) तार्किक बुद्धि
(D) आनुभविक बुद्धि

324. पारंपरिक आईक्यू परीक्षण मुख्य रूप से स्टर्नबर्ग की किस प्रकार की बुद्धि का मापन करते हैं?
(A) विश्लेषणात्मक बुद्धि
(B) सर्जनात्मक बुद्धि
(C) व्यावहारिक बुद्धि
(D) सांदर्भिक बुद्धि

325. स्टर्नबर्ग के अनुसार 'सफल बुद्धि' क्या है?
(A) केवल उच्च विश्लेषणात्मक कौशल का होना।
(B) केवल अत्यधिक रचनात्मक विचारों का होना।
(C) तीनों प्रकार की बुद्धियों का एक उचित संतुलन।
(D) समाज के सभी नियमों का पूर्णतः पालन करना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
बुद्धि में व्यक्तिगत भिन्नताओं का वितरण जनसंख्या में एक सामान्य वक्र (Normal Curve) या घंटाकार वक्र का अनुसरण करता है। इस सांख्यिकीय मॉडल के अनुसार, अधिकांश लोग औसत बुद्धि स्तर के आसपास केंद्रित होते हैं, जबकि बहुत कम लोग या तो अत्यंत उच्च (प्रतिभाशाली) या अत्यंत निम्न (बौद्धिक रूप से अशक्त) स्तर पर होते हैं। मानक बुद्धि परीक्षणों में, औसत आईक्यू स्कोर 100 और मानक विचलन (Standard Deviation) 15 निर्धारित किया गया है। इसका अर्थ है कि लगभग 68% जनसंख्या का आईक्यू 85 और 115 (औसत से ±1 मानक विचलन) के बीच होता है। बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली माने जाने वाले व्यक्ति आमतौर पर वे होते हैं जिनका आईक्यू 130 से अधिक होता है, जो औसत से दो मानक विचलन से अधिक है और जनसंख्या के शीर्ष 2% में आता है। इन व्यक्तियों में असाधारण संज्ञानात्मक क्षमताएं, तीव्र सीखने की गति और जटिल समस्याओं को हल करने की योग्यता होती है। दूसरी ओर, बौद्धिक अशक्तता (Intellectual Disability) को 70 से कम आईक्यू स्कोर (औसत से दो मानक विचलन से नीचे) और अनुकूली व्यवहार में महत्वपूर्ण सीमाओं द्वारा परिभाषित किया जाता है। यह स्थिति भी जनसंख्या के लगभग 2% को प्रभावित करती है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि आईक्यू स्कोर केवल एक संख्या है और यह किसी व्यक्ति की पूरी क्षमता या मूल्य को परिभाषित नहीं करता है, खासकर विचलन के चरम सिरों पर। उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. जनसंख्या में बुद्धि का वितरण किस सांख्यिकीय मॉडल का अनुसरण करता है?
(A) सामान्य वक्र
(B) द्विआधारी वितरण
(C) पॉइसन वितरण
(D) रैखिक वितरण

327. एक मानक बुद्धि परीक्षण पर औसत आईक्यू स्कोर क्या निर्धारित किया गया है?
(A) 70
(B) 115
(C) 130
(D) 100

328. स्रोत के अनुसार, जनसंख्या का कितना प्रतिशत 85 और 115 के बीच आईक्यू स्कोर रखता है?
(A) 50%
(B) 68%
(C) 95%
(D) 99%

329. बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली माने जाने के लिए आमतौर पर आईक्यू की दहलीज क्या है?
(A) 100 से अधिक
(B) 115 से अधिक
(C) 130 से अधिक
(D) 85 से अधिक

330. बौद्धिक अशक्तता को परिभाषित करने के लिए कम आईक्यू स्कोर के अलावा और किस कारक की आवश्यकता होती है?
(A) किसी भी प्रकार की शारीरिक अक्षमता का होना।
(B) समाज से पूरी तरह अलगाव और एकाकी जीवन।
(C) बार-बार होने वाली अत्यधिक भावनात्मक अस्थिरता।
(D) अनुकूली व्यवहार में महत्वपूर्ण सीमाओं का होना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
बुद्धि और संस्कृति के बीच का संबंध जटिल और द्विदिश है। संस्कृति यह परिभाषित करती है कि किस व्यवहार को

'बुद्धिमान' माना जाता है और इस प्रकार यह बुद्धि के विकास और अभिव्यक्ति को आकार देती है। पश्चिमी संस्कृतियों में, जिसे अक्सर 'तकनीकी बुद्धि' पर जोर देने वाला माना जाता है, बुद्धि को आमतौर पर व्यक्ति की तर्कणा, विश्लेषणात्मक कौशल, समस्या समाधान और ज्ञान के त्वरित अधिग्रहण की क्षमता के रूप में देखा जाता है। इन संस्कृतियों में विकसित बुद्धि परीक्षण अक्सर इन्हीं क्षमताओं का मूल्यांकन करते हैं। इसके विपरीत, कई गैर-पश्चिमी संस्कृतियों, विशेष रूप से एशियाई और अफ्रीकी परंपराओं में, बुद्धि की अधिक समग्र या 'समाकलित' अवधारणा होती है। इन संस्कृतियों में, संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ सामाजिक और भावनात्मक कौशल को भी बुद्धि का एक अभिन्न अंग माना जाता है। सामाजिक सक्षमता, जैसे कि दूसरों के साथ सामंजस्य स्थापित करना, बड़ों का सम्मान करना और सामाजिक मानदंडों को समझना, अक्सर व्यक्तिगत बौद्धिक उपलब्धि से अधिक मूल्यवान मानी जाती है। इस प्रकार, एक व्यक्ति जो पश्चिमी मानकों पर 'औसत' बुद्धि वाला हो सकता है, अपनी संस्कृति के संदर्भ में अत्यधिक बुद्धिमान माना जा सकता है यदि वह उत्कृष्ट सामाजिक कौशल प्रदर्शित करता हो। इस सांस्कृतिक भिन्नता के कारण, एक संस्कृति में विकसित परीक्षणों को दूसरी संस्कृति में लागू करते समय 'सांस्कृतिक पूर्वाग्रह' (cultural bias) का गंभीर खतरा होता है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. पश्चिमी संस्कृतियों में अक्सर किस प्रकार की बुद्धि पर जोर दिया जाता है?
(A) तकनीकी बुद्धि
(B) समाकलित बुद्धि
(C) भावनात्मक बुद्धि
(D) सामाजिक बुद्धि

332. गैर-पश्चिमी संस्कृतियों में बुद्धि की अवधारणा अक्सर कैसी होती है?
(A) केवल व्यक्तिगत संज्ञानात्मक कौशलों पर ही केंद्रित।
(B) सामाजिक-भावात्मक कौशलों युक्त एक समग्र अवधारणा।
(C) व्यक्तिगत उपलब्धि पर बहुत अधिक बल देने वाली।
(D) पूर्णतः अकादमिक प्रदर्शन और ग्रेडिंग पर आधारित।

333. 'सांस्कृतिक पूर्वाग्रह' का खतरा कब उत्पन्न होता है?
(A) जब एक ही संस्कृति के भीतर विभिन्न आयु समूहों का परीक्षण किया जाता है।
(B) जब एक संस्कृति में विकसित परीक्षण को दूसरी संस्कृति में लागू किया जाता है।
(C) जब एक ही व्यक्ति का बार-बार और सुसंगत रूप से परीक्षण किया जाता है।
(D) जब परीक्षण के अंतिम परिणामों को गोपनीय रूप से रखा जाता है।

334. स्रोत के अनुसार, एशियाई और अफ्रीकी परंपराओं में अक्सर किसे बुद्धि का एक महत्वपूर्ण घटक माना जाता है?
(A) सामाजिक सक्षमता
(B) तीव्र गणना की गति
(C) अमूर्त तर्क
(D) व्यक्तिगत धन संचय

335. बुद्धि और संस्कृति के बीच संबंध के बारे में कौन सा कथन स्रोत के अनुरूप है?
(A) बुद्धि एक सार्वभौमिक और संस्कृति-मुक्त अवधारणा है।
(B) पश्चिमी बुद्धि परीक्षण सभी संस्कृतियों हेतु पूर्णतः निष्पक्ष हैं।
(C) संस्कृति बुद्धिमत्ता की परिभाषा में मुख्य भूमिका निभाती है।
(D) सामाजिक कौशल को कभी भी बुद्धि का हिस्सा नहीं माना जा सकता।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence - EI) का संप्रत्यय, जिसे सैलोवी और मेयर द्वारा लोकप्रिय बनाया गया, यह मानता है कि संवेगों को प्रभावी ढंग से पहचानने, समझने, प्रबंधित करने और उपयोग करने की क्षमता जीवन में सफलता के लिए उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी पारंपरिक बौद्धिक क्षमता। ईआई को अक्सर चार-शाखा मॉडल के रूप में वर्णित किया जाता है। पहली शाखा, संवेगों का प्रत्यक्षण (Perceiving emotions), चेहरे के भावों, शरीर की भाषा और आवाज के लहजे में अपने और दूसरों के संवेगों को सटीक रूप से पहचानने की क्षमता है। दूसरी शाखा, चिंतन के लिए संवेगों का उपयोग (Using emotions to facilitate thought), विभिन्न संवेगात्मक अवस्थाओं का लाभ उठाकर समस्या-समाधान और रचनात्मकता जैसे संज्ञानात्मक कार्यों को निर्देशित करने की क्षमता है। तीसरी शाखा, संवेगों को समझना (Understanding emotions), संवेगात्मक भाषा को समझने, संवेगों के बीच संबंधों को जानने और यह समझने की क्षमता है कि संवेग समय के साथ कैसे विकसित होते हैं। चौथी और उच्चतम शाखा, संवेगों का प्रबंधन (Managing emotions), अपने और दूसरों के संवेगों को विनियमित करने, नकारात्मक संवेगों को कम करने और सकारात्मक संवेगों को बढ़ाने की क्षमता है ताकि व्यक्तिगत और पारस्परिक लक्ष्यों को प्राप्त किया सके। उच्च ईआई वाले व्यक्ति बेहतर सामाजिक संबंध, अधिक कार्य संतुष्टि और बेहतर मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का अनुभव करते हैं।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. सांवेगिक बुद्धि (EI) के चार-शाखा मॉडल के अनुसार, पहली शाखा क्या है?
(A) संवेगों का प्रबंधन
(B) संवेगों को समझना
(C) चिंतन के लिए संवेगों का उपयोग
(D) संवेगों का प्रत्यक्षण

337. किसी समस्या को हल करने के लिए अपनी भावनात्मक स्थिति का उपयोग करना EI की किस शाखा का उदाहरण है?
(A) संवेगों का प्रबंधन
(B) संवेगों को समझना
(C) चिंतन के लिए संवेगों का उपयोग
(D) संवेगों का प्रत्यक्षण

338. सांवेगिक बुद्धि की उच्चतम शाखा, जैसा कि स्रोत में वर्णित है, क्या है?
(A) केवल स्वयं के संवेगों को सटीकता से पहचानना।
(B) संवेगों को प्रभावी ढंग से विनियमित करने की क्षमता।
(C) दूसरों के संवेगों और उनकी भाषा को समझना।
(D) संवेगों के बारे में विस्तार से बात करने में सक्षम होना।

339. सैलोवी और मेयर के अनुसार सांवेगिक बुद्धि की अवधारणा का मूल विचार क्या है?
(A) संवेगों को हमेशा तर्क द्वारा दबाया जाना चाहिए।
(B) बुद्धि और संवेग दो अलग और असंबद्ध क्षेत्र हैं।
(C) केवल उच्च आईक्यू वाले लोग ही सांवेगिक बुद्धि रख सकते हैं।
(D) संवेगात्मक प्रसंस्करण की क्षमता सफलता हेतु महत्वपूर्ण है।

340. स्रोत के अनुसार, उच्च सांवेगिक बुद्धि वाले व्यक्तियों को क्या लाभ मिलते हैं?
(A) बेहतर सामाजिक संबंध और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य।
(B) केवल असाधारण वित्तीय और भौतिक सफलता।
(C) दूसरे व्यक्तियों पर हावी होने की विशेष क्षमता।
(D) सभी अकादमिक विषयों में सदैव उच्चतम ग्रेड।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
अभिक्षमता (Aptitude) का तात्पर्य किसी विशिष्ट क्षेत्र में कौशल या ज्ञान प्राप्त करने की अंतर्निहित संभाव्यता या नैसर्गिक क्षमता से है। यह बुद्धि और उपलब्धि से भिन्न है। बुद्धि एक सामान्य संज्ञानात्मक क्षमता है, जबकि उपलब्धि वह है जो एक व्यक्ति ने पहले ही सीख लिया है। इसके विपरीत, अभिक्षमता भविष्योन्मुखी है; यह अनुमान लगाती है कि एक व्यक्ति उचित प्रशिक्षण और पर्यावरण के साथ भविष्य में क्या सीख सकता है या किस स्तर का प्रदर्शन कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति में उच्च यांत्रिक अभिक्षमता हो सकती है, जिसका अर्थ है कि उसमें एक सफल इंजीनियर या मैकेनिक बनने की क्षमता है, भले ही उसने अभी तक कोई औपचारिक प्रशिक्षण न लिया हो। इसी तरह, संगीतात्मक अभिक्षमता वाले व्यक्ति में संगीतकार बनने की अधिक संभावना होती है। अभिक्षमता परीक्षणों का उपयोग अक्सर शैक्षिक और व्यावसायिक परामर्श में किया जाता है ताकि व्यक्तियों को उन क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिल सके जिनमें उनके सफल होने की सबसे अधिक संभावना है। ये परीक्षण एकल अभिक्षमता (जैसे, लिपिकीय गति) या विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (Differential Aptitude Test - DAT) जैसी परीक्षण मालाओं के रूप में हो सकते हैं, जो विभिन्न अभिक्षमताओं जैसे शाब्दिक तर्कना, संख्यात्मक तर्कना, और स्थानिक संबंधों का मूल्यांकन करते हैं। अभिक्षमता के साथ अभिरुचि (interest) का संयोजन सफलता के लिए एक शक्तिशाली भविष्यवक्ता हो सकता है। उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. अभिक्षमता को सबसे अच्छी तरह से कैसे परिभाषित किया जा सकता है?
(A) एक व्यक्ति ने जो पहले ही पूरी तरह सीख लिया है।
(B) एक अत्यंत सामान्य संज्ञानात्मक और मानसिक क्षमता।
(C) विशिष्ट कौशल हासिल करने की अंतर्निहित संभाव्यता।
(D) किसी विशेष कार्य को करने में व्यक्ति की गहरी रुचि।

342. अभिक्षमता, बुद्धि और उपलब्धि के बीच क्या मुख्य अंतर है?
(A) अभिक्षमता भविष्योन्मुखी है जबकि उपलब्धि अतीत-उन्मुख है।
(B) अभिक्षमता अतीत-उन्मुख है, जबकि उपलब्धि भविष्य-उन्मुख है।
(C) बुद्धि और अभिक्षमता समान हैं, लेकिन उपलब्धि बिल्कुल अलग है।
(D) ये तीनों अवधारणाएँ पूर्णतः विनिमेय एवं अर्थ में समान होती हैं।

343. अभिक्षमता परीक्षणों का मुख्य उपयोग क्या है, जैसा कि स्रोत में बताया गया है?
(A) पिछली गलतियों और कमियों का सटीक निदान करने हेतु।
(B) व्यक्तियों को उनके व्यक्तित्व का समग्र आकलन करने हेतु।
(C) मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का प्रभावी इलाज करने हेतु।
(D) शैक्षिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में भविष्य की सफलता हेतु।

344. विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (DAT) क्या मापता है?
(A) केवल एक ही और अत्यंत विशिष्ट अभिक्षमता।
(B) विभिन्न प्रकार की अभिक्षमताओं का एक समुच्चय।
(C) किसी व्यक्ति की सामान्य और सार्वभौमिक बुद्धि।
(D) व्यक्ति की वर्तमान और तात्कालिक अकादमिक उपलब्धि।

345. स्रोत के अनुसार, सफलता के लिए एक शक्तिशाली भविष्यवक्ता क्या हो सकता है?
(A) केवल उच्च स्तर की अभिक्षमता का होना।
(B) केवल उच्च स्तर की अभिरुचि का होना।
(C) अभिक्षमता और अभिरुचि का एक संयोजन।
(D) केवल उच्च स्तर की सामान्य बुद्धि का होना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
सर्जनात्मकता को मौलिक, उपयोगी और उपयुक्त विचारों या

उत्पादों को उत्पन्न करने की क्षमता के रुप में परिभाषित किया गया है। यह केवल कलात्मक क्षेत्रों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि विज्ञान, प्रौद्योगिकी और रोजमर्रा की समस्या-समाधान में भी प्रकट होती है। सर्जनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंध पर लंबे समय से बहस चल रही है। शोध से पता चलता है कि यह संबंध जटिल है। एक प्रचलित दृष्टिकोण 'सीमा-रेखा सिद्धांत' (Threshold Theory) है, जिसके अनुसार सर्जनात्मकता के लिए एक निश्चित स्तर की बुद्धि (आमतौर पर लगभग 120 का आईक्यू) आवश्यक है। इस सीमा के नीचे, बुद्धि और सर्जनात्मकता के बीच एक मजबूत सकारात्मक सह-संबंध होता है। हालांकि, इस सीमा से परे, उच्च बुद्धि अधिक सर्जनात्मकता की गारंटी नहीं देती है, और दोनों के बीच का संबंध कमजोर हो जाता है। इसका मतलब है कि अत्यधिक बुद्धिमान व्यक्ति आवश्यक रूप से अत्यधिक रचनात्मक नहीं होते हैं। सर्जनात्मक चिंतन में दो प्रकार की सोच शामिल होती है: अपसारी चिंतन (Divergent thinking) और अभिसारी चिंतन (Convergent thinking)। अपसारी चिंतन में किसी समस्या के लिए कई संभावित समाधान उत्पन्न करना शामिल है, जो विचारों की प्रवाह, लचीलापन और मौलिकता से जुड़ा है। इसके विपरीत, अभिसारी चिंतन में किसी समस्या के लिए एक एकल, सर्वोत्तम समाधान खोजना शामिल है, जो तार्किक और विश्लेषणात्मक कौशल पर निर्भर करता है। जबकि बुद्धि परीक्षण मुख्य रूप से अभिसारी चिंतन को मापते हैं, सर्जनात्मकता परीक्षण अपसारी चिंतन पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. 'सीमा-रेखा सिद्धांत' (Threshold Theory) के अनुसार बुद्धि और सर्जनात्मकता के बारे में क्या सत्य है?
(A) सर्जनात्मकता के लिए किसी भी स्तर की बुद्धि आवश्यक नहीं है।
(B) जितनी अधिक बुद्धि होती है, उतनी ही अधिक सर्जनात्मकता होती है।
(C) बुद्धि और सर्जनात्मकता के बीच कोई भी प्रत्यक्ष संबंध नहीं है।
(D) एक आईक्यू स्तर तक संबंध है, फिर यह कमजोर हो जाता है।

347. अपसारी चिंतन (Divergent thinking) की विशेषता क्या है?
(A) किसी समस्या के लिए कई संभावित समाधान उत्पन्न करना।
(B) किसी समस्या का एक ही सही और सटीक उत्तर खोजना।
(C) पहले से अच्छी तरह सीखे हुए ज्ञान को पुनः याद करना।
(D) केवल तार्किक कटौती और विश्लेषण का उपयोग करना।

348. पारंपरिक बुद्धि परीक्षण मुख्य रूप से किस प्रकार की सोच का मूल्यांकन करते हैं?
(A) अपसारी चिंतन
(B) अभिसारी चिंतन
(C) सर्जनात्मक चिंतन
(D) अंतर्ज्ञानी चिंतन

349. स्रोत के अनुसार सर्जनात्मकता की परिभाषा में क्या शामिल है?
(A) केवल पूरी तरह से मौलिक विचार उत्पन्न करना।
(B) वे विचार जो मौलिक, उपयोगी और उपयुक्त हों।
(C) केवल तात्कालिक उपयोगी विचार उत्पन्न करना।
(D) केवल जटिल और पूर्णतः अव्यावहारिक विचार।

350. यदि कोई व्यक्ति किसी एक समस्या के लिए बहुत सारे नए और विविध विचार सोच सकता है, तो वह किस प्रकार के चिंतन का उपयोग कर रहा है?
(A) अपसारी चिंतन
(B) अभिसारी चिंतन
(C) विश्लेषणात्मक चिंतन
(D) तार्किक चिंतन

ANSWERS

1. (B) व्यक्तिगत भिन्नता
व्यक्तिगत भिन्नता का तात्पर्य व्यक्तियों की उन विशेषताओं और व्यवहार के स्वरूपों में पाई जाने वाली विशिष्टता से है जो उन्हें एक-दूसरे से अलग बनाती हैं। यह अवधारणा स्पष्ट करती है कि प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक क्षमताएँ अलग-अलग होती हैं। मनोविज्ञान में इन भिन्नताओं का अध्ययन मानव व्यवहार की विविधता और विशिष्टता को गहराई से समझने के लिए अत्यंत आवश्यक माना गया है।

2. (A) स्थितिवाद
स्थितिवाद एक ऐसा दृष्टिकोण है जो मानता है कि किसी व्यक्ति का व्यवहार उसके स्थायी व्यक्तिगत गुणों के बजाय बाहरी वातावरण और वर्तमान परिस्थितियों से निर्धारित होता है। इस सिद्धांत के अनुसार, एक ही व्यक्ति अलग-अलग सामाजिक संदर्भों में भिन्न व्यवहार कर सकता है। यह विचारधारा व्यवहार के निर्धारण में बाह्य कारकों की भूमिका पर बल देती है और आंतरिक गुणों को कम महत्व देती है।

3. (C) मूल्यांकन
किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों का मापन करने की व्यवस्थित प्रक्रिया को मूल्यांकन कहा जाता है। इसमें व्यक्ति की बुद्धि, अभिक्षमता, व्यक्तित्व और अन्य गुणों के बारे में सूचनाएँ एकत्र की जाती हैं। मूल्यांकन का उद्देश्य व्यक्ति की क्षमताओं और सीमाओं को समझना है ताकि उनके व्यवहार के बारे में सटीक पूर्वानुमान लगाया जा सके और आवश्यक होने पर उपयुक्त परामर्श या मार्गदर्शन प्रदान किया जा सके।

4. (D) व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य का निदान करना
मनोवैज्ञानिक गुणों के मूल्यांकन का मुख्य उद्देश्य व्यवहार का पूर्वकथन करना और व्यक्ति के मानसिक विकास के लिए उचित हस्तक्षेप करना होता है। इसमें व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाना और व्यक्ति की क्षमताओं की पहचान करना शामिल है। शारीरिक स्वास्थ्य का निदान करना चिकित्सा विज्ञान का क्षेत्र है, न कि मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन का प्राथमिक उद्देश्य। मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन मानसिक और भावनात्मक पहलुओं के विश्लेषण तक सीमित होता है।

5. (C) व्यापक क्षमता
बुद्धि एक व्यापक और समाकलित क्षमता है जो व्यक्ति को अपने पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनाती है। इसके माध्यम से व्यक्ति तार्किक और सविवेक चिंतन करता है तथा जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए उपलब्ध संसाधनों का कुशलतापूर्वक उपयोग करता है। यह केवल एक विशिष्ट कौशल नहीं है, बल्कि कई मानसिक प्रक्रियाओं का एक जटिल संगठन है जो जीवन में अनुकूलन के लिए आवश्यक है।

6. (B) अभिक्षमता
अभिक्षमता का अर्थ किसी विशेष क्षेत्र में कौशल या ज्ञान अर्जित करने की व्यक्ति की अंतर्निहित क्षमता या संभाव्यता से है। यदि किसी व्यक्ति को उचित प्रशिक्षण और वातावरण प्रदान किया जाए, तो वह अपनी अभिक्षमता के आधार पर उस विशिष्ट क्षेत्र में निपुणता प्राप्त कर सकता है। यह बुद्धि से भिन्न है क्योंकि यह सामान्य मानसिक योग्यता के बजाय विशिष्ट कौशलों पर केंद्रित होती है।

7. (A) P-4, Q-2, R-1, S-3
मनोवैज्ञानिक गुणों में बुद्धि पर्यावरण को समझने की व्यापक क्षमता है, जबकि अभिक्षमता विशिष्ट कौशलों को सीखने की अंतर्निहित संभावना को दर्शाती है। अभिरुचि का संबंध किसी विशेष कार्य में स्वयं को व्यस्त रखने की वरीयता से होता है। व्यक्तित्व उन स्थायी विशेषताओं का समूह है जो एक व्यक्ति को दूसरों से भिन्न और अद्वितीय बनाती हैं। ये सभी गुण मिलकर मानव व्यवहार को प्रभावित करते हैं।

8. (A) मूल्य
मूल्य व्यक्ति के वे स्थायी और सुव्यवस्थित विश्वास होते हैं जो यह निर्धारित करते हैं कि आदर्श व्यवहार क्या होना चाहिए। ये समाज और संस्कृति द्वारा निर्देशित होते हैं और व्यक्ति के जीवन के उद्देश्यों और निर्णयों को प्रभावित करते हैं। मूल्यों के माध्यम से ही व्यक्ति अपने और दूसरों के कार्यों का मूल्यांकन करता है। यह एक नैतिक दिशा-निर्देश के रूप में व्यक्ति के आचरण को दिशा देते हैं।

9. (C) साक्षात्कार
साक्षात्कार मूल्यांकन की एक ऐसी प्रभावशाली विधि है जिसमें परीक्षणकर्ता और व्यक्ति के बीच सीधा वार्तालाप होता है। इस प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और अनुभवों के बारे में विस्तृत सूचनाएँ एकत्र की जाती हैं। यह विधि परामर्श और चयन प्रक्रियाओं में बहुत उपयोगी होती है क्योंकि इसमें मौखिक उत्तरों के साथ-साथ व्यक्ति के हाव-भाव और व्यवहार का भी प्रत्यक्ष अवलोकन संभव होता है।

10. (A) मनोवैज्ञानिक इतिहास का व्यक्ति अध्ययन
व्यक्ति अध्ययन एक ऐसी गहन शोध विधि है जिसमें किसी व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों और उसके परिवेश का ऐतिहासिक संदर्भ में विश्लेषण किया जाता है। इसमें व्यक्ति के पारिवारिक, सामाजिक और भौतिक वातावरण के साथ-साथ उसके जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं का गहन अध्ययन किया जाता है। नैदानिक मनोवैज्ञानिक इस विधि का उपयोग व्यक्ति की विशिष्ट समस्याओं के मूल कारणों को समझने और उनके उपचार हेतु करते हैं।

11. (A) केवल 1 और 3

प्रेक्षण विधि में व्यक्ति के नैसर्गिक वातावरण में घटित होने वाले व्यवहार का व्यवस्थित और वस्तुनिष्ठ अभिलेख तैयार किया जाता है। इसमें प्रेक्षक का स्थिति पर कोई सीधा नियंत्रण नहीं होता है, जिससे व्यवहार स्वाभाविक बना रहता है। प्राप्त विवरणों की व्याख्या कभी-कभी व्यक्तिनिष्ठ हो सकती है, जो इसकी एक सीमा है। मातृ-शिशु अंतःक्रिया जैसी जटिल सामाजिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के लिए यह विधि अत्यंत सार्थक और उपयोगी मानी जाती है।

12. (B) व्यक्ति स्वयं

आत्म-प्रतिवेदन विधि में सूचना का मुख्य स्रोत व्यक्ति स्वयं होता है, जो अपने विश्वासों, भावनाओं और अनुभवों के बारे में विवरण देता है। इसमें व्यक्ति से विभिन्न कथनों या प्रश्नों के माध्यम से उनकी राय और व्यवहार के बारे में जानकारी माँगी जाती है। चूँकि व्यक्ति अपने आंतरिक अनुभवों के बारे में सबसे बेहतर जानता है, इसलिए इस विधि का उपयोग व्यक्तित्व और अभिवृत्ति मापन में व्यापक रूप से किया जाता है।

13. (C) अल्फ्रेड बिने

अल्फ्रेड बिने को आधुनिक बुद्धि मापन के अग्रदूतों में गिना जाता है, जिन्होंने बुद्धि पर व्यवस्थित शोध कार्य प्रारंभ किया था। उन्होंने 1905 में प्रथम औपचारिक बुद्धि परीक्षण विकसित किया था, जिसका उद्देश्य मानसिक रूप से अक्षम बच्चों की पहचान करना था। उनके कार्यों ने ही भविष्य में बुद्धि लब्धि और अन्य उन्नत बुद्धि सिद्धांतों के विकास की आधारशिला रखी। उनके योगदान के कारण ही बुद्धि का वस्तुनिष्ठ मापन संभव हुआ।

14. (D) प्रत्यक्षण, अधिगम और बोध की योग्यता

ऑक्सफोर्ड शब्दकोश के अनुसार बुद्धि को प्रत्यक्षण करने, सीखने और बोध प्राप्त करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है। यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि बुद्धि केवल सूचनाओं को रटने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सूचनाओं को ग्रहण करने, उन्हें समझने और उनके आधार पर निर्णय लेने की एक जटिल मानसिक प्रक्रिया है। यह व्यक्ति की मानसिक चपलता और समझ की गहराई को प्रतिबिंबित करती है।

15. (A) उसकी प्रकार्यात्मकता के रूप में

डेविड वेक्षर ने बुद्धि को उसकी प्रकार्यात्मकता या कार्यक्षमता के आधार पर समझने का प्रयास किया। उन्होंने इसे व्यक्ति की वह समग्र क्षमता माना जिसके द्वारा वह सविवेक चिंतन करता है और अपने पर्यावरण के साथ प्रभावी ढंग से समायोजन करता है। उनके अनुसार बुद्धि का अर्थ केवल अमूर्त तर्कना नहीं, बल्कि वास्तविक जीवन की समस्याओं को सुलझाने और उद्देश्यों को प्राप्त करने की व्यावहारिक योग्यता भी है।

16. (B) अनुकूलन, परिवर्तन और परिमार्जन की क्रिया

हावर्ड गार्डनर और रॉबर्ट स्टर्नबर्ग जैसे आधुनिक मनोवैज्ञानिकों के अनुसार बुद्धिमान व्यक्ति केवल पर्यावरण के साथ समझौता या अनुकूलन ही नहीं करता, बल्कि वह अपनी आवश्यकताओं के अनुसार पर्यावरण को बदलता और परिमार्जित भी करता है। यह दृष्टिकोण बुद्धि को एक सक्रिय प्रक्रिया के रूप में देखता है। बुद्धिमान व्यक्ति अपनी क्षमताओं का उपयोग करके चुनौतियों का समाधान निकालता है और अपने परिवेश को अधिक बेहतर बनाता है।

17. (B) मनोमितिक और सूचना प्रक्रमण उपागम

बुद्धि के सिद्धांतों को मुख्य रूप से दो संवर्गों में बाँटा गया है। मनोमितिक उपागम बुद्धि को विभिन्न मानसिक योग्यताओं के एक समुच्चय या संरचना के रूप में देखता है और मापन पर बल देता है। दूसरी ओर, सूचना प्रक्रमण उपागम उन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का अध्ययन करता है जिनका उपयोग व्यक्ति तर्कना और समस्या समाधान में करता है। ये दोनों उपागम बुद्धि की प्रकृति को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझने में मदद करते हैं।

18. (A) मनोमितिक उपागम

मनोमितिक उपागम के अंतर्गत बुद्धि को विभिन्न योग्यताओं का एक संगठित समूह माना जाता है। यह उपागम व्यक्ति के संज्ञानात्मक प्रदर्शन को एक सूचकांक या अंक के रूप में व्यक्त करने का प्रयास करता है। इसमें मुख्य रूप से बुद्धि की संरचना और उसके घटकों पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। स्पीयरमैन और थर्स्टन जैसे मनोवैज्ञानिकों के सिद्धांत इसी उपागम की श्रेणी में आते हैं, जो परीक्षणों के माध्यम से योग्यताओं को मापते हैं।

19. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।

चार्ल्स स्पीयरमैन ने 1927 में बुद्धि का द्वि-कारक सिद्धांत प्रतिपादित किया था, जिसमें उन्होंने 'सामान्य कारक' और 'विशिष्ट कारक' की अवधारणा दी। उन्होंने अपने निष्कर्षों तक पहुँचने के लिए 'कारक विश्लेषण' नामक एक जटिल सांख्यिकीय विधि का उपयोग किया था। इस विधि ने मानसिक कार्यों के बीच सहसंबंधों का विश्लेषण करके यह सिद्ध किया कि बुद्धि में एक सर्वव्यापी मानसिक ऊर्जा शामिल होती है जो सभी कार्यों में प्रयुक्त होती है।

20. (D) बुद्धिमान व्यक्ति द्वारा की जाने वाली विभिन्न क्रियाएँ

सूचना प्रक्रमण उपागम का मुख्य केंद्र यह समझना है कि एक बुद्धिमान व्यक्ति सूचनाओं को कैसे ग्रहण करता है और उनका उपयोग कैसे करता है। यह उपागम बुद्धि की संरचना के बजाय बौद्धिक व्यवहार में अंतर्निहित प्रक्रियाओं, जैसे अवधान, स्मृति और तर्कना पर ध्यान देता है। इसके माध्यम से यह पता चलता है कि समस्या समाधान के दौरान मस्तिष्क किस प्रकार कार्य करता है और निर्णय लेने की प्रक्रिया क्या होती है।

21. (C) एक-कारक सिद्धांत

अल्फ्रेड बिने द्वारा प्रस्तावित बुद्धि के सिद्धांत को एक-कारक सिद्धांत या 'राजसी सिद्धांत' के रूप में जाना जाता है। उन्होंने बुद्धि को योग्यताओं का एक ऐसा समुच्चय माना जिसका उपयोग व्यक्ति की सभी गतिविधियों में समान रूप से होता है। उनके अनुसार, यदि किसी व्यक्ति में एक सामान्य मानसिक क्षमता है, तो वह जीवन के सभी क्षेत्रों में बुद्धिमान होगा। यह

सिद्धांत बुद्धि को एक अखंड और अविभाज्य इकाई के रूप में प्रस्तुत करता है।

22. (B) सामान्य कारक (सा-कारक) और विशिष्ट कारक (वि-कारक)
चार्ल्स स्पीयरमैन के अनुसार बुद्धि के दो मुख्य घटक होते हैं। 'सामान्य कारक' या सा-कारक एक मानसिक ऊर्जा है जो व्यक्ति के सभी संज्ञानात्मक कार्यों में अनिवार्य रूप से उपस्थित रहती है। इसके अतिरिक्त, कुछ 'विशिष्ट कारक' या वि-कारक होते हैं जो केवल विशेष गतिविधियों, जैसे संगीत या गणित में उत्कृष्टता प्रदान करते हैं। सा-कारक व्यक्ति की सामान्य बुद्धिमत्ता को दर्शाता है जबकि वि-कारक उसकी विशिष्ट निपुणता को परिभाषित करते हैं।

23. (D) सांवेगिक स्थिरता
लुईस थर्स्टन ने प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत दिया जिसमें उन्होंने सात स्वतंत्र मानसिक क्षमताओं का वर्णन किया। इनमें वाचिक बोध, संख्यात्मक योग्यता और देशिक संबंधों का मानस-प्रत्यक्षीकरण शामिल हैं। सांवेगिक स्थिरता उनके द्वारा वर्णित सात प्राथमिक योग्यताओं का हिस्सा नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व के गुणों से संबंधित है। थर्स्टन का मानना था कि बुद्धि को केवल एक कारक के बजाय इन स्वतंत्र योग्यताओं के माध्यम से समझा जाना चाहिए।

24. (B) केवल 1, 3, 4
लुईस थर्स्टन के अनुसार बुद्धि सात स्वतंत्र प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का समूह है, जो एक-दूसरे पर निर्भर नहीं होतीं। इनमें वाचिक बोध और प्रात्यक्षिक गति महत्वपूर्ण क्षमताएँ हैं। आगमनात्मक तर्कना भी इन सात योग्यताओं में से एक है, इसलिए यह कहना गलत है कि यह शामिल नहीं है। यह सिद्धांत स्पष्ट करता है कि व्यक्ति किसी एक योग्यता में श्रेष्ठ और दूसरी में औसत हो सकता है, जो बौद्धिक विविधता को दर्शाता है।

25. (C) प्रथम स्तर और द्वितीय स्तर
आर्थर जेन्सेन ने बुद्धि का एक पदानुक्रमिक मॉडल प्रस्तुत किया जिसमें मानसिक योग्यताओं को दो स्तरों पर विभाजित किया गया। प्रथम स्तर साहचर्यात्मक अधिगम से संबंधित है जहाँ निर्गत निवेश के समान ही होता है। द्वितीय स्तर संज्ञानात्मक सक्षमता को दर्शाता है जिसमें उच्च स्तरीय मानसिक क्रियाएँ जैसे अमूर्त चिंतन और समस्या समाधान शामिल हैं। यह मॉडल सरल और जटिल मानसिक प्रक्रियाओं के बीच के अंतर को स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है।

26. (B) साहचर्यात्मक अधिगम
जेन्सेन के मॉडल में प्रथम स्तर का संबंध साहचर्यात्मक अधिगम से है, जिसमें व्यक्ति सूचनाओं को उसी रूप में पुनः स्मरण या प्रस्तुत करता है जिस रूप में उसने उन्हें ग्रहण किया था। रटकर सीखना या स्मृति पर आधारित कार्य इसी स्तर के अंतर्गत आते हैं। इसमें जटिल मानसिक प्रक्रमण या विश्लेषण की आवश्यकता नहीं होती है। यह निम्न स्तरीय बौद्धिक योग्यता मानी जाती है जो सूचना के संचय और उसकी सीधी पुनरावृत्ति पर केंद्रित है।

27. (D) तीन
जे.पी. गिलफोर्ड ने बुद्धि-संरचना मॉडल प्रतिपादित किया जिसमें बौद्धिक विशेषताओं को तीन प्रमुख विमाओं में वर्गीकृत किया गया। ये विमाएँ संक्रियाएँ, विषयवस्तु और उत्पाद हैं। उनका मानना था कि प्रत्येक बौद्धिक कार्य इन तीनों विमाओं के परस्पर मिलन का परिणाम होता है। यह मॉडल बुद्धि की एक अत्यंत विस्तृत और जटिल तस्वीर पेश करता है, जो मानवीय मानसिक क्षमताओं के लगभग 180 विभिन्न प्रकोष्ठों की संभावनाओं को स्वीकार करता है।

28. (B) बुद्धि द्वारा की जाने वाली क्रियाएँ
गिलफोर्ड के मॉडल में 'संक्रियाएँ' उस प्रक्रिया को दर्शाती हैं जो बुद्धि किसी सूचना के ऊपर करती है। इसमें संज्ञान, स्मृति, अपसारी चिंतन, अभिसारी चिंतन और मूल्यांकन जैसी मानसिक गतिविधियाँ शामिल हैं। सरल शब्दों में, यह वह तरीका है जिसके माध्यम से हमारा मस्तिष्क किसी विषयवस्तु पर कार्य करता है। यह बौद्धिक व्यवहार का क्रियात्मक पक्ष है जो सूचना को प्रक्रमित करने और अंतिम परिणाम तक पहुँचने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

29. (B) P-2, Q-3, R-1, S-4
गिलफोर्ड के मॉडल में संक्रियाएँ संज्ञान और मूल्यांकन जैसी मानसिक क्रियाओं को दर्शाती हैं, जबकि विषयवस्तु सूचना के स्वरूप जैसे चाक्षुष या प्रतीकात्मक माध्यमों को व्यक्त करती है। उत्पाद सूचना प्रक्रमण के परिणाम होते हैं जैसे इकाई या संबंध। इन तीनों विमाओं के संयोजन से कुल 180 प्रकोष्ठ बनते हैं। यह संरचनात्मक वर्गीकरण बुद्धि की विविधता और मानसिक प्रक्रियाओं के जटिल जाल को समझने का एक विस्तृत वैज्ञानिक ढांचा प्रदान करता है।

30. (D) एकाधिक बुद्धियों के मध्य आनुपातिक संबंध की निश्चितता।
हावर्ड गार्डनर के बहु-बुद्धि सिद्धांत के अनुसार बुद्धि कोई एकल तत्व नहीं है, बल्कि कई स्वतंत्र बुद्धियों का समूह है। प्रत्येक बुद्धि अपने आप में अद्वितीय होती है और मस्तिष्क के अलग-अलग हिस्सों से संबंधित होती है। उनके अनुसार बुद्धियों के मध्य किसी निश्चित आनुपातिक संबंध की अनिवार्यता नहीं है। यदि किसी व्यक्ति की एक प्रकार की बुद्धि उच्च है, तो यह आवश्यक नहीं कि उसकी दूसरी बुद्धि भी उच्च या निम्न हो।

31. (B) भाषागत
भाषागत बुद्धि का अर्थ भाषा के उत्पादन, उपयोग और शब्दों के प्रति संवेदनशीलता से है। इस प्रकार की बुद्धि वाले व्यक्ति अपने विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने और दूसरों की बातों को समझने में अत्यंत कुशल होते हैं। वे शब्दों की बारीकियों और भाषा के सौंदर्य का प्रभावी उपयोग करते हैं। यह योग्यता लेखकों, कवियों और प्रभावी वक्ताओं में प्रमुखता से पाई जाती है, जो संचार के माध्यम से दूसरों को प्रभावित करते हैं।

32. (C) भाषागत
जो व्यक्ति शब्दों के उपयोग में चतुर और प्रवाहपूर्ण होते हैं, उन्हें शब्द-कुशल माना जाता है और उनमें भाषागत बुद्धि की अधिकता होती है। वे अपनी बात को कहने के लिए सही शब्दों का चयन करना जानते हैं और भाषाई लचीलेपन का प्रदर्शन करते हैं। ऐसे व्यक्ति अक्सर साहित्य, पत्रकारिता और भाषण कला में बहुत सफल होते हैं। भाषागत बुद्धि उन्हें विचारों के जटिल ताने-बाने को सरल शब्दों में पिरोने की अनूठी शक्ति प्रदान करती है।

33. (A) तार्किक-गणितीय
वैज्ञानिकों और नोबेल पुरस्कार विजेताओं में तार्किक-गणितीय बुद्धि की प्रधानता होती है। यह योग्यता अमूर्त चिंतन, समस्या समाधान और वैज्ञानिक तर्कना के लिए अत्यंत आवश्यक है। ऐसे व्यक्ति प्रतीकों के साथ कार्य करने और जटिल सिद्धांतों को सुलझाने में दक्ष होते हैं। वे दुनिया को तर्क की दृष्टि से देखते हैं और हर घटना के पीछे के कारण-प्रभाव संबंधों को गहराई से समझते हैं, जो शोध और नवाचार के लिए अनिवार्य है।

34. (C) देशिक
देशिक बुद्धि का संबंध दृश्य बिंबों और प्रतिरूपों को मानसिक रूप से निर्मित करने और उनमें परिवर्तन करने की योग्यता से है। विमान-चालक, नाविक और मूर्तिकार जैसे पेशेवरों को स्थान और दिशाओं का सटीक ज्ञान होना आवश्यक होता है। वे अपने मस्तिष्क में त्रि-आयामी चित्रों को आसानी से देख और समझ सकते हैं। यह बुद्धि उन्हें जटिल रास्तों को पहचानने और भौतिक आकृतियों को नया स्वरूप देने में सक्षम बनाती है।

35. (B) केवल 1, 3 और 4
शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि का तात्पर्य पूरे शरीर या उसके किसी अंग का सृजनात्मक और कुशलतापूर्वक उपयोग करने की क्षमता से है। नृत्य, शल्य-चिकित्सा और जिमनास्टिक ऐसी गतिविधियाँ हैं जिनमें शारीरिक समन्वय, संतुलन और लचीलेपन की उच्च आवश्यकता होती है। कविता लिखना एक भाषाई कौशल है, न कि शारीरिक गति से संबंधित। इस बुद्धि वाले व्यक्ति अपने शारीरिक कौशल के माध्यम से विचारों और भावनाओं को व्यक्त करने में माहिर होते हैं।

36. (B) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि
अंतर्वैयक्तिक बुद्धि व्यक्ति की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह दूसरे लोगों की भावनाओं, अभिप्रेरणाओं और व्यवहारों को गहराई से समझ सकता है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति सामाजिक संबंधों को बनाने और उन्हें बनाए रखने में बहुत कुशल होते हैं। वे दूसरों के दृष्टिकोण को आसानी से समझ लेते हैं और प्रभावी ढंग से संवाद करते हैं। मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता और सामाजिक कार्यकर्ता अक्सर इस प्रकार की बुद्धिमत्ता के धनी होते हैं जो मानवीय संबंधों को बेहतर बनाते हैं।

37. (B) अंतःव्यक्ति बुद्धि
अंतःव्यक्ति बुद्धि का संबंध स्वयं की भावनाओं, इच्छाओं और क्षमताओं के गहन बोध से है। दार्शनिक और आध्यात्मिक नेता अक्सर इस बुद्धि में उच्च होते हैं क्योंकि वे अपने अस्तित्व के गहरे अर्थों को समझने का प्रयास करते हैं। यह योग्यता व्यक्ति को अपनी पहचान बनाने और अपने व्यवहार को निर्देशित करने के लिए आंतरिक अंतर्दृष्टि का उपयोग करने में सक्षम बनाती है। ऐसे व्यक्ति आत्म-चिंतन और आत्म-मूल्यांकन में अत्यधिक कुशल और पारंगत होते हैं।

38. (C) त्रिचापीय सिद्धांत
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग ने बुद्धि का त्रिचापीय सिद्धांत प्रतिपादित किया था, जो सूचना प्रक्रमण उपागम पर आधारित है। इस सिद्धांत के अनुसार बुद्धि को तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है: घटकीय, आनुभविक और सांदर्भिक। स्टर्नबर्ग का मानना था कि बुद्धि केवल अकादमिक सफलता तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें व्यावहारिक और सर्जनात्मक पहलू भी महत्वपूर्ण हैं। यह सिद्धांत मानव बुद्धिमत्ता की एक समग्र और व्यावहारिक छवि पेश करने का प्रयास करता है।

39. (A) घटकीय, आनुभविक, सांदर्भिक
स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत के अनुसार बुद्धि के तीन मुख्य प्रकार हैं। घटकीय बुद्धि का संबंध विश्लेषणात्मक चिंतन और समस्या समाधान से है। आनुभविक बुद्धि व्यक्ति को अपने अनुभवों का उपयोग करके नई समस्याओं को सुलझाने और नवाचार करने में मदद करती है। सांदर्भिक बुद्धि व्यावहारिक कौशल है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने दैनिक जीवन और पर्यावरण की माँगों से सफलतापूर्वक निपटता है। ये तीनों मिलकर व्यक्ति की कुल बौद्धिक क्षमता को परिभाषित करते हैं।

40. (A) ज्ञानार्जन, अधिघटक, निष्पादन
घटकीय बुद्धि के अंतर्गत तीन महत्वपूर्ण मानसिक घटक कार्य करते हैं। ज्ञानार्जन घटक सूचनाओं को प्राप्त करने और सीखने से संबंधित है। अधिघटक या मेटा-कंपोनेंट्स उच्च स्तरीय योजना बनाने और निर्णय लेने की प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं। निष्पादन घटक वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से वास्तविक कार्य संपादित किया जाता है। ये तीनों घटक मिलकर व्यक्ति को अकादमिक और विश्लेषणात्मक कार्यों में सक्षम बनाते हैं, जिससे जटिल समस्याओं का समाधान संभव होता है।

41. (A) 2, 3, 1, 4
बुद्धि के विकासवादी क्रम में सबसे पहले अल्फ्रेड बिने ने 1905 में औपचारिक मापन किया। इसके बाद 1904 में स्पीयरमैन का द्वि-कारक सिद्धांत आया। विलियम स्टर्न ने 1912 में बुद्धि लब्धि (IQ) का विचार प्रस्तुत किया और अंत में लुईस थर्स्टन ने 1930 के दशक में प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत दिया। यह कालानुक्रम स्पष्ट करता है कि कैसे बुद्धि का संप्रत्यय एक सामान्य कारक से शुरू होकर धीरे-धीरे अधिक विशिष्ट और बहु-आयामी सिद्धांतों की ओर विकसित हुआ।

42. (B) आनुभविक बुद्धि
आनुभविक बुद्धि वह क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने पिछले अनुभवों का उपयोग करके नई और अपरिचित परिस्थितियों में नवीन समाधान खोजता है। इसे सर्जनात्मक बुद्धि भी कहा जाता है क्योंकि यह मौलिक विचारों और आविष्कारों के लिए जिम्मेदार होती है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति सूचनाओं को एक

नए तरीके से जोड़ते हैं जिससे किसी जटिल समस्या का सरल समाधान निकल आता है। यह व्यक्ति की मानसिक लचीलेपन और सृजनशीलता का मुख्य परिचायक है।

43. (C) व्यावहारिक बुद्धि
सांदर्भिक बुद्धि को व्यावहारिक बुद्धि के रूप में भी जाना जाता है, जिसे बोलचाल की भाषा में 'सड़क-चतुराई' या 'बिज़नेस सेंस' कहा जाता है। यह व्यक्ति को अपने पर्यावरण की माँगों को समझने और उनके अनुरूप खुद को ढालने या पर्यावरण को बदलने की शक्ति देती है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति वास्तविक जीवन की समस्याओं को सुलझाने में बहुत सफल होते हैं। वे जानते हैं कि उपलब्ध अवसरों का लाभ कैसे उठाया जाए और चुनौतियों से कैसे निपटा जाए।

44. (C) पास (PASS) मॉडल
जे.पी. दास, जैक नागलीरी और किर्बी ने मिलकर बुद्धि का पास मॉडल विकसित किया था। यह मॉडल सूचना प्रक्रमण के संज्ञानात्मक सिद्धांतों पर आधारित है और मस्तिष्क के प्रकार्यात्मक कार्यों की व्याख्या करता है। यह मॉडल यह समझने का प्रयास करता है कि बौद्धिक गतिविधियाँ केवल एक तत्व नहीं हैं, बल्कि वे योजना, अवधान और प्रक्रमण जैसे विभिन्न चरणों से गुजरती हैं। यह मॉडल शैक्षिक और नैदानिक मूल्यांकन के लिए एक ठोस वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है।

45. (A) Planning, Attention, Simultaneous और Successive
पास मॉडल का पूर्ण रूप 'योजना, अवधान, सहकालिक और आनुक्रमिक' मानसिक प्रक्रियाओं के समूह को दर्शाता है। यह मॉडल मानता है कि बुद्धि इन चार प्रमुख संज्ञानात्मक क्रियाओं के परस्पर सहयोग का परिणाम है। अवधान व्यक्ति को सूचना पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है, जबकि प्रक्रमण के अंतर्गत सहकालिक और आनुक्रमिक विधियाँ आती हैं। अंत में, योजना इन सभी क्रियाओं को लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निर्देशित और नियंत्रित करने का कार्य करती है।

46. (C) व्यक्ति को सूचना का प्रक्रमण करने के योग्य बनाना
पास मॉडल के अनुसार, भाव प्रबोधन और अवधान बौद्धिक क्रियाओं के लिए आधारभूत शर्त हैं। एक उचित स्तर का भाव प्रबोधन व्यक्ति को उद्दीपकों के प्रति सचेत करता है और अवधान उसे अप्रासंगिक बातों को छोड़कर केवल आवश्यक सूचनाओं पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम बनाता है। बिना अवधान के सूचना प्रक्रमण संभव नहीं है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को आगामी जटिल मानसिक कार्यों, जैसे प्रक्रमण और योजना बनाने के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है।

47. (B) सहकालिक प्रक्रमण
रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस एक ऐसा अशाब्दिक परीक्षण है जिसमें सहकालिक प्रक्रमण का उपयोग होता है। इसमें परीक्षार्थी को विभिन्न आकृतियों और चित्रों के बीच के संबंधों को एक साथ समझकर रिक्त स्थान को भरना होता है। सहकालिक प्रक्रमण में मस्तिष्क सूचना के सभी अंगों को एक एकीकृत रूप में देखता है ताकि एक सार्थक प्रतिरूप या पैटर्न की पहचान की जा सके। यह अमूर्त तर्कना और दृश्य संबंधों को समझने की क्षमता का मापन करता है।

48. (B) आनुक्रमिक प्रक्रमण
आनुक्रमिक प्रक्रमण तब होता है जब सूचनाओं को एक विशेष क्रम में याद करना या प्रस्तुत करना आवश्यक होता है। गिनती सीखना, वर्णमाला याद करना और गुणन सारणियों का अभ्यास इसके आदर्श उदाहरण हैं क्योंकि इनमें एक चरण के बाद ही दूसरा चरण आता है। यदि क्रम बदल दिया जाए, तो सूचना का अर्थ बदल सकता है। यह मानसिक प्रक्रिया क्रमिक सूचनाओं के भंडारण और उनकी यथावत पुनरावृत्ति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

49. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
यमज और दत्तक बच्चों के अध्ययन बुद्धि पर आनुवंशिकता के प्रभाव को स्पष्ट रूप से प्रमाणित करते हैं। शोध दर्शाते हैं कि समरूप जुड़वा बच्चे, चाहे वे एक ही घर में पले हों या अलग-अलग वातावरण में, उनकी बुद्धि में बहुत उच्च सहसंबंध पाया जाता है। यह तथ्य इस तर्क की पुष्टि करता है कि आनुवंशिक बनावट बौद्धिक क्षमता के निर्धारण में एक निर्णायक भूमिका निभाती है। पर्यावरण केवल उस आनुवंशिक क्षमता को विकसित होने का अवसर प्रदान करता है।

50. (B) लक्ष्य हेतु विकल्पों का चयन
पास मॉडल में 'योजना' एक उच्च स्तरीय संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो लक्ष्यों को निर्धारित करने और उन्हें प्राप्त करने के लिए सर्वोत्तम विकल्पों का चयन करने से संबंधित है। यह व्यक्ति को समस्या समाधान के लिए रणनीतियाँ बनाने, उनके परिणामों का पूर्वानुमान लगाने और आवश्यकतानुसार योजना में संशोधन करने की शक्ति प्रदान करती है। योजना ही वह घटक है जो बुद्धि के अन्य पहलुओं, जैसे अवधान और प्रक्रमण को एक उद्देश्यपूर्ण दिशा में क्रियान्वित करता है।

51. (C) दास तथा नागलीरी द्वारा विकसित एक परीक्षण माला
संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली (CAS) जे.पी. दास और नागलीरी द्वारा विकसित एक आधुनिक परीक्षण माला है जो पास मॉडल के सिद्धांतों पर आधारित है। यह 5 से 18 वर्ष की आयु के बच्चों के संज्ञानात्मक कार्यों का व्यापक मूल्यांकन करती है। इसमें शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों प्रकार के कार्य शामिल होते हैं जो अवधान, योजना और प्रक्रमण क्षमताओं को मापते हैं। यह परीक्षण बच्चों की शैक्षिक कठिनाइयों के निदान और उपचारात्मक शिक्षा के लिए अत्यंत उपयोगी माना गया है।

52. (B) समृद्ध पोषण तथा शिक्षा से बौद्धिक वृद्धि
बुद्धि पर पर्यावरण का प्रभाव बहुत गहरा होता है। शोध यह सिद्ध करते हैं कि जिन बच्चों को बचपन में समृद्ध पोषण, अच्छी शिक्षा और उत्तेजक सामाजिक परिवेश मिलता है, उनकी बौद्धिक क्षमता में महत्वपूर्ण वृद्धि होती है। इसके विपरीत, पर्यावरणी वंचन और खराब जीवन स्थितियाँ बुद्धि के विकास को बाधित कर सकती हैं। पर्यावरण वह माध्यम है जो व्यक्ति

की आनुवंशिक क्षमताओं को निखारने और उन्हें पूर्णता तक पहुँचाने में सहायक होता है।

53. (C) आनुवंशिकता और पर्यावरण की जटिल अंतःक्रिया का
आधुनिक मनोविज्ञान इस बात पर सहमत है कि बुद्धि न तो पूरी तरह आनुवंशिक है और न ही केवल पर्यावरण की उपज। यह वास्तव में प्रकृति और पोषण के बीच होने वाली एक जटिल अंतःक्रिया का परिणाम है। आनुवंशिकता व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता की एक ऊपरी सीमा निर्धारित करती है, जबकि पर्यावरण यह तय करता है कि व्यक्ति उस सीमा के भीतर कहाँ तक पहुँच पाएगा। ये दोनों कारक एक-दूसरे के पूरक के रूप में कार्य करते हैं।

54. (B) अल्फ्रेड बिने और थियोडोर साइमन
मानसिक आयु का संप्रत्यय अल्फ्रेड बिने और थियोडोर साइमन ने अपने बुद्धि परीक्षणों के दौरान विकसित किया था। उन्होंने यह महसूस किया कि बच्चों के बौद्धिक विकास का स्तर उनकी वास्तविक आयु से भिन्न हो सकता है। इस अवधारणा के माध्यम से वे यह जान सके कि एक बच्चा अपनी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में मानसिक रूप से कितना परिपक्व है। मानसिक आयु ने ही आगे चलकर बुद्धि के अधिक सटीक और वैज्ञानिक मापन का मार्ग प्रशस्त किया।

55. (B) किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास उसकी आयु वर्ग के अन्य व्यक्तियों की तुलना में
मानसिक आयु यह दर्शाती है कि एक व्यक्ति का बौद्धिक निष्पादन किस आयु वर्ग के औसत निष्पादन के बराबर है। उदाहरण के लिए, यदि एक 8 वर्ष का बच्चा उन सभी कार्यों को कर लेता है जो औसत 10 वर्ष के बच्चे करते हैं, तो उसकी मानसिक आयु 10 वर्ष मानी जाएगी। यह अवधारणा कालानुक्रमिक आयु से स्वतंत्र होती है और व्यक्ति की वास्तविक मानसिक परिपक्वता और बौद्धिक क्षमता का एक सापेक्षिक माप प्रदान करती है।

56. (C) मंदबुद्धि
यदि किसी बच्चे की मानसिक आयु उसकी वास्तविक या कालानुक्रमिक आयु से कम होती है, तो उसे बौद्धिक रूप से मंदबुद्धि या पिछड़ा हुआ माना जाता है। इसका अर्थ है कि उसका संज्ञानात्मक विकास उसकी उम्र के सामान्य बच्चों की तुलना में धीमा है। ऐसे बच्चों को अपनी आयु वर्ग के अनुसार अकादमिक और सामाजिक कार्यों को करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। उचित पहचान और हस्तक्षेप के माध्यम से उनके विकास में सहायता की जा सकती है।

57. (B) विलियम स्टर्न
बुद्धि लब्धि या आईक्यू (IQ) का संप्रत्यय जर्मन मनोवैज्ञानिक विलियम स्टर्न ने 1912 में प्रस्तुत किया था। उन्होंने मानसिक आयु और कालानुक्रमिक आयु के बीच के अनुपात को बुद्धि मापने का एक बेहतर तरीका माना। उनके इस विचार ने व्यक्तिगत भिन्नताओं के अध्ययन में क्रांति ला दी क्योंकि इससे अलग-अलग आयु वर्ग के लोगों की बुद्धि की तुलना करना संभव हो गया। बाद में लुईस टर्मन ने इस अवधारणा को परिष्कृत कर व्यापक रूप से प्रचलित किया।

58. (B) (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) × 100
बुद्धि लब्धि की गणना करने के लिए मानसिक आयु को वास्तविक आयु से भाग दिया जाता है और दशमलव को हटाने के लिए परिणाम को 100 से गुणा किया जाता है। यह सूत्र व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता का एक मानकीकृत सूचकांक प्रदान करता है। यदि मानसिक आयु और वास्तविक आयु बराबर हो, तो आईक्यू 100 होता है, जिसे औसत बुद्धि माना जाता है। 100 से अधिक मान तीव्र बुद्धि और कम मान बौद्धिक पिछड़ेपन का संकेत देता है।

59. (A) 1, 2, 3, 4
हावर्ड गार्डनर ने अपने बहु-बुद्धि सिद्धांत में आठ प्रकार की बुद्धियों का वर्णन किया है, जिनमें भाषागत, तार्किक-गणितीय, देशिक और संगीतात्मक बुद्धि शामिल हैं। आध्यात्मिक बुद्धि उनकी मूल सूची का औपचारिक हिस्सा नहीं मानी जाती, हालाँकि उन्होंने अस्तित्वपरक बुद्धि की चर्चा की थी। गार्डनर का मानना था कि बुद्धि एक बहु-आयामी संप्रत्यय है और व्यक्ति विभिन्न क्षेत्रों में स्वतंत्र रूप से अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन कर सकता है। यह सिद्धांत पारंपरिक बुद्धि परीक्षणों की सीमाओं को चुनौती देता है।

60. (B) 100
जब किसी व्यक्ति की मानसिक आयु और उसकी कालानुक्रमिक आयु बिल्कुल समान होती है, तो गणना के अनुसार उसकी बुद्धि लब्धि 100 प्राप्त होती है। इस प्राप्तांक को मनोवैज्ञानिक रूप से 'औसत बुद्धि' का मानक माना जाता है। जनसंख्या का एक बहुत बड़ा हिस्सा इसी आईक्यू श्रेणी के अंतर्गत आता है। यह दर्शाता है कि व्यक्ति का बौद्धिक विकास उसकी आयु के अनुरूप सामान्य है और वह अपनी उम्र के औसत लोगों की तरह मानसिक कार्य करता है।

61. (C) एक सामान्य वक्र (घंटाकार वक्र)
किसी भी बड़ी जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों का वितरण एक सामान्य वक्र या घंटाकार वक्र के रूप में होता है। इस वक्र की विशेषता यह है कि अधिकांश लोग औसत श्रेणी में होते हैं, जबकि बहुत कम लोग अत्यंत उच्च या अत्यंत निम्न आईक्यू सीमाओं पर स्थित होते हैं। यह वक्र माध्य के दोनों ओर सममित होता है, जो यह दर्शाता है कि मानव प्रकृति में बौद्धिक क्षमताओं का वितरण स्वाभाविक और संतुलित तरीके से होता है।

62. (C) 100
सामान्य वितरण वक्र के अनुसार, पूरी जनसंख्या का औसत बुद्धि लब्धि प्राप्तांक 100 माना जाता है। यह वह केंद्र बिंदु है जिसके चारों ओर अधिकांश व्यक्तियों के प्राप्तांक केंद्रित रहते हैं। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, 90 से 110 के बीच के आईक्यू को सामान्य या औसत बुद्धि की श्रेणी में रखा जाता है। यह मानक हमें यह समझने में मदद करता है कि कोई व्यक्ति सामान्य जनसंख्या की तुलना में बौद्धिक रूप से कहाँ खड़ा है।

63. (B) सामान्य बुद्धि वाला
90 से 110 के बीच बुद्धि लब्धि प्राप्त करने वाले व्यक्तियों को 'सामान्य' या 'औसत' बुद्धि की श्रेणी में वर्गीकृत किया जाता है। दुनिया की लगभग 50 प्रतिशत जनसंख्या इसी आईक्यू परास के अंतर्गत आती है। ऐसे व्यक्ति सामान्य अकादमिक कार्यों और दैनिक जीवन की समस्याओं को सुलझाने में सक्षम होते हैं। यह श्रेणी बौद्धिक विकास के उस स्तर को दर्शाती है जो अधिकांश मनुष्यों में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है और सामाजिक कार्यों के लिए पर्याप्त है।

64. (C) प्रतिभाशाली
जिन व्यक्तियों की बुद्धि लब्धि 130 से अधिक होती है, उन्हें 'प्रतिभाशाली' या 'अतिश्रेष्ठ' समझा जाता है। जनसंख्या का केवल एक छोटा सा हिस्सा (लगभग 2 प्रतिशत) ही इस श्रेणी में आता है। ऐसे व्यक्तियों में उच्च संज्ञानात्मक क्षमता, तीव्र तर्कशक्ति और जटिल समस्याओं को हल करने की असाधारण योग्यता होती है। उन्हें अक्सर विशेष शैक्षिक अवसरों की आवश्यकता होती है ताकि वे अपनी क्षमताओं का पूर्ण उपयोग कर सकें और रचनात्मक क्षेत्रों में योगदान दे सकें।

65. (A) बौद्धिक अशक्तता
70 से कम बुद्धि लब्धि वाले व्यक्तियों को 'बौद्धिक अशक्तता' की श्रेणी में रखा जाता है। इस स्थिति को पहले मानसिक मंदता कहा जाता था। कम आईक्यू के साथ-साथ इन व्यक्तियों में अनुकूलित व्यवहार, जैसे दैनिक जीवन के कार्यों और सामाजिक अंतःक्रियाओं में भी कठिनाई देखी जाती है। यह अवस्था विकासात्मक काल के दौरान प्रकट होती है। ऐसे व्यक्तियों को उनके जीवन स्तर को सुधारने के लिए विशेष समर्थन, प्रशिक्षण और देखभाल की आवश्यकता होती है।

66. (A) व्यवहार, प्रकार्यात्मकता तथा विकासात्मक न्यूनता
बौद्धिक अशक्तता को परिभाषित करने के लिए ए.ए.एम.डी. ने तीन प्रमुख मापदंड निर्धारित किए हैं। पहला, औसत से काफी कम बौद्धिक प्रकार्यात्मकता होना। दूसरा, अनुकूलित व्यवहार या दैनिक जीवन के कौशलों में कमी होना। तीसरा, ये लक्षण 18 वर्ष की आयु से पहले यानी विकासात्मक अवस्था के दौरान प्रकट होना। ये तीनों विशेषताएँ मिलकर यह तय करती हैं कि व्यक्ति को बौद्धिक रूप से अशक्त माना जाएगा या नहीं, जो केवल आईक्यू तक सीमित नहीं है।

67. (55 से लगभग 70)
बौद्धिक अशक्तता के वर्गीकरण में 'निम्न' स्तर की अशक्तता उन व्यक्तियों में मानी जाती है जिनका आईक्यू 55 से 70 के बीच होता है। इस श्रेणी के लोग अक्सर शैक्षणिक रूप से शिक्षित हो सकते हैं और सही मार्गदर्शन के साथ स्वतंत्र रूप से जीवन यापन करना सीख सकते हैं। वे साधारण सामाजिक और व्यावसायिक कौशल अर्जित करने में सक्षम होते हैं। अशक्तता के अन्य गंभीर स्तरों की तुलना में इनके विकास की संभावनाएं काफी बेहतर होती हैं।

68. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3
बौद्धिक अशक्तता के विभिन्न स्तरों को उनके आईक्यू परास के आधार पर बाँटा गया है। 'निम्न' स्तर 55-70 के बीच होता है, जबकि 'सामान्य' स्तर 35-55 के बीच आता है। 'तीव्र' अशक्तता 20-40 के बीच और 'अतिगंभीर' स्तर 20 से कम आईक्यू पर आधारित होता है। जैसे-जैसे आईक्यू कम होता जाता है, व्यक्ति की आत्मनिर्भरता घटती जाती है और उसे दूसरों पर निर्भर होना पड़ता है। यह वर्गीकरण उचित उपचार और सहायता प्रदान करने में सहायक होता है।

69. (C) तीव्र तथा अतिगंभीर
तीव्र और अतिगंभीर स्तर की बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्तियों को अपने दैनिक अस्तित्व के लिए जीवन भर दूसरों की सहायता और देखभाल की आवश्यकता होती है। इनका आईक्यू बहुत कम होता है और वे बुनियादी आत्म-देखभाल या संचार कौशल सीखने में भी भारी कठिनाई महसूस करते हैं। वे अक्सर शारीरिक और संज्ञानात्मक दोनों ही रूप से अत्यंत कमजोर होते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए निरंतर पर्यवेक्षण और एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करना अनिवार्य होता है ताकि उनका जीवन सुरक्षित रह सके।

70. (B) लेविस टर्मन
प्रतिभाशाली बच्चों के व्यवस्थित और दीर्घकालिक अध्ययन की शुरुआत 1925 में अमेरिकी मनोवैज्ञानिक लेविस टर्मन ने की थी। उन्होंने उच्च आईक्यू वाले बच्चों के एक बड़े समूह का चयन किया और उनके जीवन भर के विकास का अनुसरण किया। उनके शोध ने यह सिद्ध किया कि प्रतिभाशाली बच्चे न केवल बौद्धिक रूप से श्रेष्ठ होते हैं, बल्कि वे सामाजिक और शारीरिक रूप से भी अक्सर बेहतर समायोजित होते हैं। टर्मन के इस कार्य ने प्रतिभा की पहचान के आधुनिक तरीकों को आधार प्रदान किया।

71. (A) प्रवीणता विशिष्ट क्षेत्र में होती है, जबकि प्रतिभा सामान्य योग्यता है।
मनोवैज्ञानिक शब्दावली में 'प्रतिभा' (giftedness) का तात्पर्य उच्च स्तर की सामान्य बौद्धिक क्षमता से है जो जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में दिखाई देती है। इसके विपरीत, 'प्रवीणता' (talent) का उपयोग किसी एक विशिष्ट क्षेत्र, जैसे संगीत, कला या खेल में असाधारण प्रदर्शन करने के लिए किया जाता है। एक प्रतिभाशाली व्यक्ति कई क्षेत्रों में अच्छा हो सकता है, जबकि एक प्रवीण व्यक्ति किसी एक विशेष विधा में अपनी निपुणता का उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है जो दूसरों के लिए प्रेरणादायक होता है।

72. (B) केवल 1, 3, 5
प्रतिभाशाली बच्चों की पहचान उनके उन्नत तार्किक चिंतन, मौलिकता और स्वतंत्र प्रकार के चिंतन से की जाती है। वे सूचनाओं का बहुत तेजी से प्रक्रमण करते हैं और उनमें सीखने की आंतरिक इच्छा बहुत प्रबल होती है। वे लीक से हटकर सोचने वाले और अननुरुप व्यवहार करने वाले होते हैं। धीमी गति से सूचना प्रक्रमण या निम्न अभिप्रेरणा प्रतिभाशाली बच्चों के लक्षण नहीं हैं। ये बच्चे जटिल समस्याओं के प्रति अधिक

संवेदनशील होते हैं और उनका समाधान खोजने में आनंद लेते हैं।

73. (B) वैयक्तिक और समूह
बुद्धि परीक्षणों को देने की विधि के आधार पर उन्हें वैयक्तिक और समूह परीक्षणों में बाँटा जा सकता है। वैयक्तिक परीक्षण एक समय में केवल एक ही व्यक्ति को दिया जाता है और इसमें परीक्षणकर्ता तथा परीक्षार्थी के बीच घनिष्ठ संबंध होता है। समूह परीक्षण एक साथ कई व्यक्तियों को दिया जा सकता है, जो समय और संसाधन की दृष्टि से किफायती होता है। इन दोनों विधियों का उपयोग मूल्यांकन की आवश्यकता और उपलब्ध परिस्थितियों के अनुसार किया जाता है।

74. (B) इसमें परीक्षणकर्ता परीक्षार्थी से सौहार्द स्थापित करता है।
वैयक्तिक बुद्धि परीक्षण की प्रमुख विशेषता यह है कि इसमें परीक्षणकर्ता को परीक्षार्थी के साथ आमने-सामने बातचीत करने और सौहार्द स्थापित करने का अवसर मिलता है। इससे परीक्षार्थी सहज महसूस करता है और अपने वास्तविक कौशल का प्रदर्शन कर पाता है। परीक्षणकर्ता व्यक्ति की प्रतिक्रियाओं और व्यवहार का बारीकी से प्रेक्षण कर सकता है। यह विधि नैदानिक सेटिंग्स में बहुत प्रभावी है जहाँ व्यक्ति की विशिष्ट मनोवैज्ञानिक समस्याओं को गहराई से समझने की आवश्यकता होती है।

75. (B) प्रश्न प्रायः बहुविकल्पी स्वरुप के होते हैं।
समूह बुद्धि परीक्षणों को बड़े पैमाने पर उपयोग करने के लिए डिज़ाइन किया जाता है, इसलिए इनके प्रश्न अक्सर बहुविकल्पी स्वरुप के होते हैं। यह प्रक्रिया अंकन को आसान, वस्तुनिष्ठ और त्वरित बनाती है। इनमें व्यक्तिगत संवाद की संभावना कम होती है और निर्देश एक साथ पूरे समूह को दिए जाते हैं। ये परीक्षण शैक्षिक प्रवेश परीक्षाओं या भर्ती प्रक्रियाओं के लिए बहुत उपयोगी होते हैं जहाँ कम समय में बड़ी संख्या में लोगों का मूल्यांकन करना अनिवार्य होता है।

76. (B) रैवेंस प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (आर.पी.एम.)
रैवेंस प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस एक प्रसिद्ध अशाब्दिक बुद्धि परीक्षण है जिसमें भाषा के स्थान पर चित्रों और आकृतियों के प्रतिरूपों का उपयोग किया जाता है। परीक्षार्थी को एक अधूरे पैटर्न को देखकर यह समझना होता है कि उसमें कौन सा टुकड़ा सही बैठेगा। चूँकि इसमें पढ़ने या लिखने की आवश्यकता नहीं होती, इसलिए यह उन लोगों के लिए भी उपयुक्त है जो भाषा नहीं जानते। यह शुद्ध बौद्धिक तर्कना और प्रत्यक्षीकरण क्षमता का मापन करने वाला एक प्रभावशाली उपकरण है।

77. (B) उन्हें भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों को आसानी से दिया जा सकता है।
निष्पादन परीक्षणों का सबसे बड़ा लाभ यह है कि वे सांस्कृतिक और भाषाई बाधाओं से मुक्त होते हैं। इनमें परीक्षार्थी को वस्तुओं का प्रहस्तन करना या शारीरिक रूप से कोई कार्य पूरा करना होता है, इसलिए यह निरक्षर या अलग भाषा बोलने वाले लोगों के लिए भी समान रूप से प्रभावी है। ये परीक्षण 'संस्कृति-निष्पक्ष' माने जाते हैं क्योंकि ये किसी विशेष भाषाई ज्ञान पर निर्भर नहीं होते। यह उन्हें वैश्विक स्तर पर तुलनात्मक अध्ययन के लिए एक आदर्श विकल्प बनाता है।

78. (B) लकड़ी के गुटकों से दिए गए डिज़ाइन बनाने होते हैं।
कोह के ब्लॉक-डिज़ाइन परीक्षण में परीक्षार्थी को कुछ रंगीन लकड़ी के गुटके दिए जाते हैं और उन्हें एक निश्चित चित्र या डिज़ाइन के अनुसार व्यवस्थित करने के लिए कहा जाता है। यह एक निष्पादन परीक्षण है जो व्यक्ति की दृश्य-स्थानिक योग्यता और समस्या समाधान कौशल का मापन करता है। इसमें गति और सटीकता दोनों का महत्व होता है। यह परीक्षण यह जानने में मदद करता है कि व्यक्ति भौतिक वस्तुओं के साथ कितनी कुशलता से कार्य कर सकता है और मानसिक बिंबों को वास्तविकता में बदल सकता है।

79. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
कई पारंपरिक बुद्धि परीक्षण पश्चिमी संस्कृति के प्रति पक्षपाती माने जाते हैं क्योंकि उनके निर्माण में पश्चिमी समाज के मूल्यों और ज्ञान को आधार बनाया गया है। इन परीक्षणों के एकांश अक्सर शहरी मध्यवर्गीय जीवनशैली से प्रेरित होते हैं, जो अन्य संस्कृतियों के लोगों के लिए कठिन हो सकते हैं। इस कारण, इन परीक्षणों के परिणाम विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों की वास्तविक बौद्धिक क्षमता का सही प्रतिबिंब नहीं दे पाते। यह मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन में एक बड़ी चुनौती के रूप में देखा जाता है।

80. (B) भिन्न-भिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों में भेदभाव न करना।
'संस्कृति-निष्पक्ष' परीक्षणों का मुख्य उद्देश्य मूल्यांकन की ऐसी प्रक्रिया विकसित करना है जो किसी विशेष सांस्कृतिक ज्ञान पर निर्भर न हो। ऐसे परीक्षणों में भाषाई एकांशों के स्थान पर चित्रों या वस्तुओं के प्रहस्तन का उपयोग किया जाता है ताकि सभी संस्कृतियों के व्यक्तियों को समान अवसर मिल सके। इससे प्राप्त परिणाम अधिक निष्पक्ष और विश्वसनीय होते हैं। यह विधि विभिन्न सामाजिक समूहों की बौद्धिक क्षमताओं की बिना किसी पूर्वाग्रह के तुलना करने में वैज्ञानिकों की बहुत सहायता करती है।

81. (B) एस.एम. मोहसिन
भारत में हिंदी भाषा में बुद्धि परीक्षण के निर्माण का श्रेय एस.एम. मोहसिन को जाता है। उन्होंने 1930 के दशक में 'बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलिजेंस' विकसित किया था, जो भारतीय संदर्भ में हिंदी बोलने वाली जनसंख्या के लिए एक महत्वपूर्ण प्रयास था। उनके इस कार्य ने भारतीय मनोविज्ञान में स्थानीय भाषाओं में मूल्यांकन उपकरणों के विकास की नींव रखी। इसके बाद ही भारत में विभिन्न भाषाई समूहों के लिए मानकीकृत बुद्धि परीक्षणों का निर्माण व्यापक स्तर पर शुरु हो सका।

82. (B) उर्दू और पंजाबी
सी.एच. राइस ने बिने के प्रसिद्ध बुद्धि परीक्षण का भारतीय परिस्थितियों के अनुरूप अनुकूलन किया और उसे मुख्य रूप से उर्दू और पंजाबी भाषाओं में मानकीकृत करने का प्रयास किया। उनका यह कार्य 1920 के दशक में अविभाजित भारत के पंजाब

क्षेत्र में हुआ था। उन्होंने परीक्षण की शब्दावली और उदाहरणों को स्थानीय संस्कृति के अनुसार बदला ताकि वे भारतीय बच्चों के लिए प्रासंगिक हो सकें। यह भारत में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के विकास के शुरुआती और ऐतिहासिक चरणों में से एक है।

83. (C) लांग तथा मेहता
भारत में मनोवैज्ञानिक परीक्षणों के व्यवस्थित संकलन का कार्य लांग और मेहता द्वारा किया गया था। उन्होंने 'मानसिक मापन पुस्तिका' (Mental Measurement Handbook) प्रकाशित की, जिसमें भारत में उपलब्ध 103 से अधिक बुद्धि परीक्षणों का विस्तृत विवरण दिया गया था। यह प्रलेखन शोधकर्ताओं और मनोवैज्ञानिकों के लिए एक अत्यंत मूल्यवान संसाधन साबित हुआ। इससे यह पता चला कि भारत में किन-किन क्षेत्रों और भाषाओं में मूल्यांकन के उपकरण विकसित हो चुके हैं और कहाँ और अधिक कार्य की आवश्यकता है।

84. (A) भाटिया की निष्पादन परीक्षणमाला
डॉ. चंद्रमोहन भाटिया द्वारा विकसित 'भाटिया निष्पादन परीक्षणमाला' भारत में सबसे अधिक लोकप्रिय और उपयोग की जाने वाली बुद्धि परीक्षणमाला है। इसमें पाँच अलग-अलग उप-परीक्षण शामिल हैं, जैसे कोह का ब्लॉक डिज़ाइन और अलेक्जेंडर का पास-अलोंग परीक्षण। चूँकि यह एक निष्पादन आधारित परीक्षण है, इसलिए इसका उपयोग साक्षर और निरक्षर दोनों प्रकार के व्यक्तियों के लिए किया जा सकता है। भारतीय विद्यालयों और नैदानिक केंद्रों में आज भी इसे बुद्धि मापन के लिए एक मानक उपकरण माना जाता है।

85. (B) संस्कृति एक ऐसा सामाजिक संदर्भ प्रदान करती है जिसमें व्यक्ति विकसित होता है।
रूसी मनोवैज्ञानिक लेव वाइगॉट्सकी का मानना था कि संस्कृति बुद्धि के विकास में एक आधारभूत भूमिका निभाती है। उनके अनुसार, जिस वातावरण और समाज में बच्चा रहता है, वह उसके सोचने और समस्या सुलझाने के तरीकों को आकार देता है। बुद्धि केवल मस्तिष्क के भीतर की प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह सामाजिक अंतःक्रियाओं और सांस्कृतिक औजारों के उपयोग का परिणाम है। इस प्रकार, अलग-अलग संस्कृतियों में बुद्धि के प्रकट होने के स्वरूप और प्राथमिकताएँ भिन्न-भिन्न हो सकती हैं।

86. (B) केवल 1, 2, 3, 5
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत के अनुसार बुद्धि के तीन मुख्य प्रकार हैं। घटकीय बुद्धि विश्लेषणात्मक चिंतन से संबंधित है, जबकि आनुभविक बुद्धि को सर्जनात्मक बुद्धि कहा जाता है जो अनुभवों के नवीन प्रयोग पर बल देती है। सांदर्भिक बुद्धि को व्यावहारिक बुद्धि भी कहते हैं जो व्यक्ति को वास्तविक दुनिया की चुनौतियों से निपटने में सक्षम बनाती है। सांदर्भिक बुद्धि का अर्थ केवल अकादमिक सफलता नहीं है, बल्कि यह जीवन की व्यावहारिक परिस्थितियों के साथ प्रभावी समायोजन की क्षमता है।

87. (B) अमूर्तकरण, गति और उपलब्धि पर जोर देना
तकनीकी बुद्धि का संप्रत्यय मुख्य रूप से पश्चिमी संस्कृतियों में प्रचलित है जहाँ बौद्धिक क्षमता को अमूर्त चिंतन, कार्य करने की गति और व्यक्तिगत उपलब्धि के आधार पर मापा जाता है। ऐसी संस्कृतियों में बच्चों को स्वतंत्र रूप से सोचने, तेजी से गणना करने और प्रतिस्पर्धा में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यहाँ बुद्धि का अर्थ अक्सर दक्षता और उत्पादकता से लिया जाता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति की संज्ञानात्मक चपलता और वैज्ञानिक तर्कना को सर्वोच्च प्राथमिकता प्रदान करता है।

88. (C) संज्ञानात्मक सक्षमता और सामाजिक संबंध बनाने के कौशल
गैर-पश्चिमी संस्कृतियों, विशेष रूप से एशियाई और अफ्रीकी समाजों में, बुद्धि का अर्थ केवल व्यक्तिगत चपलता नहीं है। यहाँ बुद्धिमान व्यक्ति उसे माना जाता है जो न केवल संज्ञानात्मक रूप से सक्षम हो, बल्कि सामाजिक संबंधों को बनाए रखने और दूसरों के प्रति संवेदनशीलता दिखाने में भी कुशल हो। इन संस्कृतियों में सामूहिक हितों को व्यक्तिगत उपलब्धि से ऊपर रखा जाता है। अतः, यहाँ बुद्धि का सामाजिक और नैतिक आयाम बहुत महत्वपूर्ण होता है जो व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करता है।

89. (B) समाकलित बुद्धि
भारतीय परंपरा में बुद्धि को 'समाकलित बुद्धि' के रूप में देखा जाता है, जो केवल मस्तिष्क की प्रक्रिया न होकर हृदय और मन का संगम है। इसमें संज्ञानात्मक कौशल के साथ-साथ भावनात्मक नियंत्रण, सामाजिक जिम्मेदारी और नैतिक मूल्यों का समावेश होता है। यह अवधारणा पश्चिमी 'तकनीकी बुद्धि' के विपरीत है क्योंकि यह व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व और समाज के प्रति उसके योगदान पर बल देती है। समाकलित बुद्धि व्यक्ति को एक संतुलित और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है।

90. (C) संज्ञानात्मक, अभिप्रेरणात्मक और भावात्मक घटक
भारतीय दार्शनिक और मनोवैज्ञानिक परंपरा के अनुसार 'बुद्धि' एक व्यापक संप्रत्यय है जिसमें तीन प्रमुख घटक शामिल हैं। संज्ञानात्मक घटक में ज्ञान और समझ आती है, अभिप्रेरणात्मक घटक व्यक्ति को लक्ष्य की ओर बढ़ने की शक्ति देता है, और भावात्मक घटक संवेगों के नियंत्रण और दूसरों के प्रति सहानुभूति से संबंधित है। इन तीनों के संतुलित समन्वय से ही एक व्यक्ति सही अर्थों में बुद्धिमान कहलाता है। यह दृष्टिकोण बुद्धि को समग्र मानवीय अनुभव और आचरण से जोड़ता है।

91. (B) अपने से बड़ों, छोटों तथा वंचित व्यक्तियों के प्रति प्रतिबद्धता
भारतीय संस्कृति में सामाजिक क्षमता को बुद्धिमत्ता का एक अनिवार्य अंग माना गया है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति समाज के विभिन्न वर्गों, विशेष रूप से वृद्धों, बच्चों और जरूरतमंदों के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझे और उसे निभाए। दूसरों की मदद करना और सामाजिक मर्यादाओं का सम्मान करना बौद्धिक परिपक्वता का परिचायक है। यह क्षमता व्यक्ति को समाज के साथ जोड़ती है और उसे एक संवेदनशील और जिम्मेदार

नागरिक बनाती है, जो सामूहिक कल्याण के लिए समर्पित होता है।

92. (C) सैलोवी तथा मेयर
सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) का संप्रत्यय सर्वप्रथम पीटर सैलोवी और जॉन मेयर ने प्रस्तुत किया था। उन्होंने इसे एक ऐसी योग्यता के रूप में परिभाषित किया जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने और दूसरों के संवेगों को पहचानता है और उन्हें नियंत्रित करता है। हालाँकि डैनियल गोलमैन ने इस अवधारणा को वैश्विक रूप से प्रसिद्ध किया, लेकिन इसका वैज्ञानिक आधार सैलोवी और मेयर के शोध कार्यों से ही तैयार हुआ था। यह संप्रत्यय बुद्धि को केवल तार्किक कौशल से आगे ले जाता है।

93. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
भारतीय परंपरा में संज्ञानात्मक क्षमता का अर्थ संदर्भ के प्रति संवेदनशीलता और गहरी समझ है। सामाजिक क्षमता दूसरों की चिंता करने और उनके दृष्टिकोण का सम्मान करने को दर्शाती है। सांवेगिक क्षमता ईमानदारी, शिष्टता और अच्छे आचरण से जुड़ी है, जबकि उद्यमी क्षमता प्रतिबद्धता और अध्यवसाय जैसे गुणों पर केंद्रित है। ये सभी क्षमताएं मिलकर एक व्यक्ति को समाज में सफल और सम्मानित बनाती हैं। यह वर्गीकरण भारतीय जीवन दर्शन के उन मूल्यों को प्रतिबिंबित करता है जो बौद्धिक विकास के लिए आवश्यक हैं।

94. (B) संवेगों का परिशुद्ध मूल्यांकन, प्रकटीकरण तथा नियमन
सैलोवी तथा मेयर के अनुसार, सांवेगिक बुद्धि संवेगों को समझने, उन्हें व्यक्त करने और उन्हें सही दिशा में मोड़ने की एक संगठित क्षमता है। इसमें यह भी शामिल है कि व्यक्ति भावनाओं का उपयोग अपने चिंतन और कार्यों को बेहतर बनाने के लिए कैसे करता है। संवेगों का सही नियमन व्यक्ति को तनावपूर्ण स्थितियों में भी शांत रहने और दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से संवाद करने में मदद करता है। यह योग्यता जीवन की चुनौतियों का सामना करने और संबंधों को प्रगाढ़ बनाने के लिए महत्वपूर्ण है।

95. (B) किसी व्यक्ति की सांवेगिक बुद्धि की मात्रा बताने के लिए
सांवेगिक लब्धि (EQ) का उपयोग यह मापने के लिए किया जाता है कि एक व्यक्ति अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं को प्रबंधित करने में कितना कुशल है। जैसे आईक्यू अकादमिक बुद्धि का मापन है, वैसे ही ईक्यू व्यक्ति की भावनात्मक परिपक्वता का सूचकांक है। उच्च ईक्यू वाले व्यक्ति अक्सर बेहतर नेतृत्व क्षमता दिखाते हैं और उनमें सहानुभूति का स्तर अधिक होता है। आज के समय में सफलता के लिए अकादमिक बुद्धि के साथ-साथ उच्च सांवेगिक लब्धि का होना अत्यंत आवश्यक माना जाता है।

96. (B) दूसरे व्यक्तियों के विभिन्न संवेगों के प्रति असंवेदनशील होना
एक संवेगतः बुद्धिमान व्यक्ति की सबसे बड़ी विशेषता यह होती है कि वह दूसरों की भावनाओं के प्रति अत्यंत संवेदनशील और सहानुभूतिपूर्ण होता है। असंवेदनशीलता सांवेगिक बुद्धि के अभाव का संकेत है। बुद्धिमान व्यक्ति न केवल अपने संवेगों को जानता और नियंत्रित करता है, बल्कि वह दूसरों के दुःख और सुख को भी महसूस कर सकता है। यह संवेदनशीलता उसे दूसरों के साथ गहरे और सार्थक संबंध बनाने में मदद करती है और सामाजिक टकरावों को कम करने में सहायक होती है।

97. (C) अभिक्षमता
अभिक्षमता किसी विशेष कार्य या क्रिया के क्षेत्र में व्यक्ति की उस विशिष्ट योग्यता को दर्शाती है जो उसे उस कार्य में सफलता प्राप्त करने में मदद करती है। उदाहरण के लिए, किसी में संगीत की अभिक्षमता हो सकती है तो किसी में यांत्रिक कार्यों की। यह सामान्य बुद्धि से भिन्न है क्योंकि यह व्यक्ति की उन विशिष्ट संभावनाओं पर केंद्रित होती है जिन्हें प्रशिक्षण के माध्यम से निखारा जा सकता है। अभिक्षमता का ज्ञान भविष्य के करियर चयन और कौशल विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

98. (A) अभिक्षमता संभाव्यता है, अभिरुचि वरीयता है।
अभिक्षमता और अभिरुचि में एक मौलिक अंतर है। अभिक्षमता यह बताती है कि किसी व्यक्ति में किसी विशेष कौशल को सीखने की कितनी क्षमता या 'संभाव्यता' है, जबकि अभिरुचि का संबंध व्यक्ति की पसंद या 'वरीयता' से है। किसी व्यक्ति की किसी काम में रुचि हो सकती है, लेकिन यह जरूरी नहीं कि उसमें उस काम को करने की अभिक्षमता भी हो। श्रेष्ठ प्रदर्शन के लिए रुचि और अभिक्षमता दोनों का सामंजस्य होना सबसे अधिक प्रभावी और लाभप्रद माना जाता है।

99. (C) 8
विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (DAT) एक व्यापक परीक्षणमाला है जिसमें कुल 8 स्वतंत्र उप-परीक्षण शामिल हैं। ये उप-परीक्षण विभिन्न क्षेत्रों जैसे शाब्दिक तर्कना, संख्यात्मक योग्यता, अमूर्त तर्कना, यांत्रिक तर्कना और भाषाई उपयोग का मापन करते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य छात्रों की विशिष्ट योग्यताओं की पहचान करना है ताकि उन्हें उनके सामर्थ्य के अनुसार शैक्षिक और व्यावसायिक मार्गदर्शन दिया जा सके। यह परीक्षणमाला व्यक्ति की बौद्धिक विविधता का एक विस्तृत और सटीक प्रोफाइल तैयार करने में बहुत मददगार साबित होती है।

100. (B) जे.एम. ओझा
विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (DAT) का भारतीय परिस्थितियों के अनुसार अनुकूलन और मानकीकरण जे.एम. ओझा द्वारा किया गया था। उन्होंने मूल अमेरिकी परीक्षण को भारतीय छात्रों की भाषाई और सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के अनुकूल बनाया। उनके इस प्रयास के कारण भारतीय संदर्भ में करियर परामर्श और चयन प्रक्रियाओं के लिए एक विश्वसनीय और वैज्ञानिक उपकरण उपलब्ध हो सका। यह भारतीय मनोविज्ञान के क्षेत्र में अभिक्षमता मापन की दिशा में किया गया एक अत्यंत महत्वपूर्ण और दूरगामी योगदान माना जाता है।

101. (C) सर्जनात्मकता
सर्जनात्मकता का अर्थ किसी ऐसी वस्तु या विचार को उत्पन्न करने से है जो नया, मौलिक और उपयोगी हो। कविता लिखना,

नए यंत्र का आविष्कार करना या किसी पुरानी समस्या का अनोखा समाधान खोजना सर्जनात्मकता के उदाहरण हैं। यह केवल कला तक सीमित नहीं है, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में हो सकती है। सर्जनात्मकता व्यक्ति की कल्पना शक्ति और लीक से हटकर सोचने की क्षमता का प्रतिबिंब है। यह समाज की प्रगति और नवीनता के लिए सबसे महत्वपूर्ण मानवीय गुणों में से एक है।

102. (B) सर्जनशील होने के लिए बुद्धि का एक न्यूनतम स्तर आवश्यक है।
सर्जनात्मकता और बुद्धि के बीच संबंध काफी जटिल है। शोध बताते हैं कि सर्जनात्मक होने के लिए व्यक्ति में बुद्धि का एक आधारभूत या 'न्यूनतम' स्तर होना अनिवार्य है, ताकि वह सूचनाओं को समझ और प्रक्रमित कर सके। हालाँकि, एक बार यह स्तर प्राप्त हो जाने के बाद, अधिक बुद्धिमान होना अनिवार्य रूप से अधिक सर्जनात्मक होने की गारंटी नहीं देता। कई लोग औसत बुद्धि के बावजूद अत्यंत सर्जनशील हो सकते हैं, जबकि बहुत उच्च आईक्यू वाले लोग कभी-कभी केवल रटी-रटाई लीक पर ही चलते रहते हैं।

103. (A) 2, 4, 3, 1
भारत और विश्व में बुद्धि मापन के विकास में एक निश्चित क्रम रहा है। सबसे पहले 1925 में टर्मन ने प्रतिभाशाली बच्चों का अध्ययन शुरू किया। इसके बाद 1920 के दशक में ही सी.एच. राइस ने उर्दू/पंजाबी में बिने परीक्षण का अनुकूलन किया। 1930 के दशक में महलानोबिस ने बंगाली में और एस.एम. मोहसिन ने हिंदी में बुद्धि परीक्षणों का निर्माण किया। यह कालानुक्रम दर्शाता है कि कैसे भारत में मनोविज्ञान ने अंतरराष्ट्रीय स्तर के सिद्धांतों को अपनी क्षेत्रीय भाषाओं और संस्कृति में समाहित करने का प्रयास किया।

104. (A) यह आवश्यक नहीं है कि अधिक बुद्धिमान व्यक्ति सर्जनशील भी हो।
लेविस टर्मन ने 1920 के दशक में अपने व्यापक शोध के माध्यम से यह निष्कर्ष निकाला कि उच्च बुद्धि लब्धि और सर्जनात्मकता के बीच कोई सीधा और अनिवार्य संबंध नहीं है। एक व्यक्ति आईक्यू टेस्ट में बहुत अच्छे अंक प्राप्त कर सकता है, लेकिन वह नए विचारों को जन्म देने में कमजोर हो सकता है। इसी तरह, एक औसत बुद्धि वाला व्यक्ति अत्यंत नवीन और मौलिक कार्य कर सकता है। यह स्पष्ट करता है कि सर्जनात्मकता एक स्वतंत्र क्षमता है जिसके लिए बुद्धि से परे कल्पनाशीलता की आवश्यकता होती है।

105. (B) अपसारी चिंतन
सर्जनात्मकता परीक्षणों का मुख्य केंद्र 'अपसारी चिंतन' होता है, जिसमें व्यक्ति को एक ही समस्या के कई संभावित और अनोखे समाधान खोजने के लिए कहा जाता है। यह चिंतन व्यक्ति को अपनी कल्पना का पूरा उपयोग करने और विभिन्न दिशाओं में सोचने की स्वतंत्रता देता है। इसमें उत्तरों की संख्या, विविधता और मौलिकता को महत्व दिया जाता है। यह अभिसारी चिंतन के विपरीत है, जहाँ केवल एक सही उत्तर पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। अपसारी चिंतन ही नवाचार की जननी है।

106. (B) अभिसारी चिंतन
पारंपरिक बुद्धि परीक्षण मुख्य रूप से 'अभिसारी चिंतन' पर आधारित होते हैं, जहाँ परीक्षार्थी को उपलब्ध सूचनाओं के आधार पर केवल एक सही उत्तर तक पहुँचना होता है। इसमें तर्क, विश्लेषण और स्मृति का अधिक उपयोग होता है। यह चिंतन प्रक्रिया व्यक्ति की उन समस्याओं को सुलझाने की क्षमता को मापती है जिनका एक निश्चित और स्वीकृत समाधान होता है। हालाँकि यह अकादमिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण है, लेकिन यह व्यक्ति की सृजनात्मकता और नवीनता को मापने में अक्सर पूरी तरह सफल नहीं हो पाता।

107. (D) वेक्श्लर
गिलफोर्ड, टोरेंस और बाकर मेंहदी ने सर्जनात्मकता के मापन के लिए विशेष परीक्षण विकसित किए हैं जो अपसारी चिंतन और मौलिकता पर केंद्रित हैं। इसके विपरीत, डेविड वेक्श्लर का नाम मुख्य रूप से बुद्धि परीक्षणों (जैसे WAIS और WISC) के निर्माण से जुड़ा है। वेक्श्लर के परीक्षण संज्ञानात्मक क्षमताओं और आईक्यू के मापन के लिए प्रसिद्ध हैं, न कि सर्जनात्मकता के लिए। अतः सर्जनात्मकता परीक्षणों के विकास में वेक्श्लर की भूमिका प्राथमिक नहीं मानी जाती, जबकि अन्य तीनों ने इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण कार्य किया है।

108. (B) बाह्य कारकों के प्रभाव को
स्थितिवादी परिप्रेक्ष्य मनोविज्ञान की वह विचारधारा है जो यह मानती है कि मनुष्य का व्यवहार उसके आंतरिक विशेषकों या आनुवंशिकी के बजाय बाहरी सामाजिक और पर्यावरणीय परिस्थितियों से अधिक प्रभावित होता है। इसके अनुसार, परिस्थितियाँ व्यक्ति को एक विशेष तरीके से कार्य करने के लिए मजबूर करती हैं। उदाहरण के लिए, एक शांत व्यक्ति भी तनावपूर्ण स्थिति में आक्रामक हो सकता है। यह दृष्टिकोण व्यवहार की व्याख्या करने के लिए संदर्भ और वातावरण की भूमिका को सर्वोच्च प्राथमिकता प्रदान करता है।

109. (B) यह वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत तथा व्यवस्थित होता है।
औपचारिक मूल्यांकन की मुख्य विशेषता इसकी वस्तुनिष्ठता और मानकीकरण है। इसमें सूचना एकत्र करने और विश्लेषण करने के लिए निश्चित विधियों और नियमों का पालन किया जाता है, जिससे परिणाम विश्वसनीय होते हैं। यह मूल्यांकनकर्ता के व्यक्तिगत पूर्वाग्रहों से मुक्त होता है क्योंकि इसमें मानक मापदंडों का उपयोग किया जाता है। यह प्रक्रिया वैज्ञानिक होती है और इसके परिणामों की तुलना अन्य व्यक्तियों के साथ आसानी से की जा सकती है, जो इसे अनौपचारिक मूल्यांकन से श्रेष्ठ और विश्वसनीय बनाती है।

110. (A) मापन की प्रक्रिया
किसी भी मनोवैज्ञानिक गुण के औपचारिक मूल्यांकन का प्रथम और अनिवार्य चरण मापन की प्रक्रिया है। मापन के माध्यम से हम किसी गुण को संख्यात्मक मान प्रदान करते हैं, जैसे आईक्यू स्कोर। बिना मापन के हम किसी गुण की तीव्रता या स्थिति का वस्तुनिष्ठ विश्लेषण नहीं कर सकते। मापन ही वह आधार है जिस पर आगे की व्याख्याएँ, तुलनाएँ और भविष्यवाणियाँ टिकी

होती हैं। यह मूल्यांकन की पूरी प्रक्रिया को वैज्ञानिक शुद्धता और स्पष्टता प्रदान करने वाला पहला महत्वपूर्ण कदम है।

111. (B) व्यक्तित्व मूल्यांकन
किसी व्यक्ति के व्यवहार, जैसे कि उसके एक 'सत्तावादी नेता' बनने की संभावना का पूर्वकथन, व्यक्तित्व मूल्यांकन के माध्यम से किया जाता है। व्यक्तित्व मूल्यांकन व्यक्ति के स्थायी गुणों, उसकी अभिवृत्तियों और व्यवहार के विशिष्ट स्वरुपों को मापने का प्रयास करता है। इसके माध्यम से यह समझा जा सकता है कि व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में और नेतृत्व की भूमिका में कैसा आचरण करेगा। यह मूल्यांकन चयन और नेतृत्व विकास की प्रक्रियाओं में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

112. (B) केवल 1, 2, 3, 4
मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन में वैज्ञानिक विधियों का उपयोग किया जाता है, जिनमें मनोवैज्ञानिक परीक्षण, साक्षात्कार, व्यक्ति अध्ययन और प्रेक्षण प्रमुख हैं। ये विधियाँ विश्वसनीय सूचनाएँ एकत्र करने के लिए मानकीकृत होती हैं। ज्योतिष-शास्त्र जैसी प्रणालियाँ वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित नहीं हैं, इसलिए उन्हें आधुनिक मनोविज्ञान में मूल्यांकन की मान्य विधि नहीं माना जाता है। मनोवैज्ञानिक विधियों का उद्देश्य व्यक्ति के व्यवहार और मानसिक प्रक्रियाओं का वस्तुनिष्ठ और साक्ष्य-आधारित विश्लेषण करना होता है, जो भविष्यवाणियों में सहायक होता है।

113. (A) सविवेक चिंतन, सोद्देश्य व्यवहार तथा प्रभावी पर्यावरणी समायोजन करता है।
डेविड वेक्श्लर के अनुसार बुद्धि कोई एकाकी गुण नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति की एक समग्र क्षमता है। यह क्षमता व्यक्ति को तर्कपूर्ण तरीके से सोचने, अपने कार्यों के पीछे एक स्पष्ट उद्देश्य रखने और अपने आस-पास के वातावरण के साथ सफलतापूर्वक सामंजस्य बिठाने में मदद करती है। उनकी यह परिभाषा बुद्धि के व्यावहारिक और कार्यात्मक पहलुओं पर बल देती है। उनके अनुसार, बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो अपनी बुद्धि का उपयोग जीवन की वास्तविक समस्याओं को सुलझाने के लिए प्रभावी ढंग से करता है।

114. (C) कारक विश्लेषण की सांख्यिकीय विधि पर
चार्ल्स स्पीयरमैन का 1927 का द्वि-कारक सिद्धांत पूरी तरह से कारक विश्लेषण नामक एक उन्नत सांख्यिकीय विधि पर आधारित था। उन्होंने विभिन्न मानसिक परीक्षणों के अंकों के बीच सहसंबंधों का विश्लेषण किया और पाया कि सभी परीक्षणों में एक सामान्य तत्व साझा होता है, जिसे उन्होंने 'सा-कारक' कहा। उनकी यह वैज्ञानिक पद्धति मनोविज्ञान में सांख्यिकीय मॉडलों के उपयोग की एक मील का पत्थर साबित हुई। इसी आधार पर उन्होंने यह सिद्ध किया कि मानवीय बुद्धिमत्ता के पीछे एक केंद्रीय मानसिक शक्ति कार्य करती है।

115. (B) शब्दों का प्रवाह तथा नम्यता के साथ उपयोग कर लेना
थर्स्टन द्वारा वर्णित सात प्राथमिक मानसिक योग्यताओं में 'शब्द प्रवाह' एक महत्वपूर्ण योग्यता है। इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति कितनी तेजी और लचीलेपन के साथ शब्दों का उपयोग कर सकता है, जैसे कि कविता लिखना या धाराप्रवाह भाषण देना। यह केवल शब्दों के अर्थ जानने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह भाषाई रचनात्मकता और अभिव्यक्ति की गति से संबंधित है। यह योग्यता उन व्यवसायों के लिए अनिवार्य है जहाँ मौखिक या लिखित संप्रेषण की त्वरित और प्रभावी आवश्यकता होती है।

116. (C) उच्च स्तरीय कौशल और संज्ञानात्मक सक्षमताएँ
जेन्सेन के पदानुक्रमिक मॉडल में द्वितीय स्तर (Level II) सबसे उन्नत बौद्धिक प्रक्रियाओं को दर्शाता है। इसमें उच्च स्तरीय मानसिक कौशल शामिल हैं जैसे कि सूचनाओं का विश्लेषण करना, अमूर्त अवधारणाओं को समझना और जटिल समस्याओं का तार्किक समाधान निकालना। यह स्तर केवल सूचनाओं को याद रखने से कहीं आगे की बात है। यह व्यक्ति की वह संज्ञानात्मक क्षमता है जो उसे अकादमिक क्षेत्रों में श्रेष्ठ बनाती है और उसे कठिन बौद्धिक चुनौतियों का सामना करने के योग्य बनाती है।

117. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3
हावर्ड गार्डनर की विभिन्न बुद्धियों का संबंध अलग-अलग पेशों से है। भाषागत बुद्धि लेखकों और कवियों में पाई जाती है जो शब्दों के धनी होते हैं। देशिक बुद्धि विमान-चालकों और मूर्तिकारों के लिए आवश्यक है जिन्हें स्थान का सटीक बोध होता है। अंतर्वैयक्तिक बुद्धि मनोवैज्ञानिकों और परामर्शदाताओं में होती है जो दूसरों को समझते हैं। अंतःव्यक्ति बुद्धि दार्शनिकों और आध्यात्मिक नेताओं में प्रमुख होती है जो स्वयं के गहन बोध के लिए जाने जाते हैं।

118. (C) 180
जे.पी. गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल में कुल 180 प्रकोष्ठ या सेल्स होते हैं। यह संख्या बुद्धि की तीन विमाओं के गुणात्मक मिलन से प्राप्त होती है: 6 संक्रियाएँ, 5 विषयवस्तु और 6 उत्पाद (6×5×6 = 180)। शुरुआत में यह संख्या कम थी, लेकिन शोध के बाद इसे परिष्कृत किया गया। प्रत्येक प्रकोष्ठ एक विशिष्ट मानसिक योग्यता को दर्शाता है। यह मॉडल यह स्पष्ट करता है कि मानवीय बुद्धिमत्ता कितनी जटिल और विविध है, जो इसे दुनिया के सबसे विस्तृत सिद्धांतों में से एक बनाती है।

119. (C) भाषागत प्रवाह की क्षमता
अपने विचारों को दूसरों तक पहुँचाने और दूसरों के विचारों को समझने के लिए भाषा का लचीले ढंग से उपयोग करना भाषागत बुद्धि की मुख्य पहचान है। इस बुद्धि वाले व्यक्तियों में 'शब्द-कुशलता' होती है, जिससे वे जटिल भावों को भी सरल और प्रभावी शब्दों में पिरो सकते हैं। यह क्षमता न केवल साहित्य सृजन में बल्कि दैनिक जीवन के प्रभावी संवाद में भी अत्यंत सहायक होती है। वक्ता, पत्रकार और कवि इसी भाषाई प्रवाह के कारण समाज में अपनी विशिष्ट पहचान बनाने में सफल होते हैं।

120. (C) विश्लेषणात्मक बुद्धि
स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में घटकीय बुद्धि को ही 'विश्लेषणात्मक बुद्धि' कहा गया है। यह वह क्षमता है जिसका

उपयोग व्यक्ति सूचनाओं का विश्लेषण करने, विभिन्न पक्षों की तुलना करने और आलोचनात्मक मूल्यांकन करने के लिए करता है। विद्यालयी कार्यों और शैक्षणिक सफलताओं में इस बुद्धि की भूमिका सबसे प्रमुख होती है। यह बुद्धि व्यक्ति को समस्याओं के मूल तक पहुँचने और तार्किक निष्कर्ष निकालने में सक्षम बनाती है। जो छात्र अकादमिक परीक्षाओं में श्रेष्ठ प्रदर्शन करते हैं, उनमें अक्सर यह बुद्धि उच्च मात्रा में पाई जाती है।

121. (B) तीन अन्योन्याश्रित तंत्रिकीय तंत्रों द्वारा
पास (PASS) मॉडल के अनुसार, मानवीय बुद्धिमत्ता मस्तिष्क की तीन अलग-अलग लेकिन परस्पर जुड़ी हुई प्रकार्यात्मक इकाइयों या तंत्रिकीय तंत्रों के माध्यम से कार्य करती है। पहली इकाई अवधान और भाव प्रबोधन के लिए जिम्मेदार है। दूसरी इकाई सूचना के सहकालिक और आनुक्रमिक प्रक्रमण का कार्य करती है। तीसरी इकाई योजना बनाने और व्यवहार को नियंत्रित करने का कार्य करती है। ये तीनों तंत्र मिलकर यह सुनिश्चित करते हैं कि व्यक्ति किसी भी सूचना को सही ढंग से समझे और उस पर उचित प्रतिक्रिया दे सके।

122. (C) 120
बुद्धि लब्धि की गणना सूत्र (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) × 100 के अनुसार, यदि एक 10 वर्षीय बच्चे की मानसिक आयु 12 वर्ष है, तो गणना (12/10) × 100 होगी, जिसका परिणाम 120 आता है। 120 का आईक्यू प्राप्तांक यह दर्शाता है कि बच्चा अपनी वास्तविक उम्र की तुलना में बौद्धिक रूप से श्रेष्ठ है। यह 'तीव्र बुद्धि' या 'श्रेष्ठ' श्रेणी के अंतर्गत आता है। ऐसे बच्चे अक्सर अपनी कक्षा के अन्य साथियों की तुलना में जटिल कार्यों को अधिक आसानी से और जल्दी पूरा कर लेते हैं।

123. (B) केवल 2 और 4
प्रतिभाशाली व्यक्तियों की विशेषताओं में सूचना प्रक्रमण की उच्च गति और मौलिक चिंतन का उच्च स्तर शामिल होता है। वे अक्सर अकेले अध्ययन करना पसंद करते हैं क्योंकि उनका ध्यान बहुत एकाग्र होता है। उनमें आत्म-सम्मान का स्तर भी बहुत ऊँचा होता है क्योंकि वे अपनी क्षमताओं के प्रति आश्वस्त होते हैं। यह कहना कि उनमें मौलिकता कम होती है या आत्म-सम्मान निम्न होता है, पूरी तरह गलत है। वास्तव में, उनकी संवेदनशीलता और उत्कृष्ट प्रदर्शन उन्हें सामान्य व्यक्तियों से बहुत ऊपर और विशिष्ट बना देते हैं।

124. (B) वे खराब प्रदर्शन पर बच्चे पर कलंक लगा सकते हैं।
बुद्धि परीक्षणों का एक गंभीर सामाजिक और मनोवैज्ञानिक दुरुपयोग यह है कि कम अंक प्राप्त करने वाले बच्चे पर 'मंदबुद्धि' या 'असफल' होने का कलंक लग सकता है। इससे बच्चे का आत्म-सम्मान गिर सकता है और शिक्षकों व माता-पिता का व्यवहार उसके प्रति नकारात्मक हो सकता है। यह कलंक बच्चे के भविष्य के विकास और सीखने की इच्छा को स्थायी रूप से बाधित कर सकता है। इसलिए, आईक्यू स्कोर को केवल एक संकेतक माना जाना चाहिए, न कि व्यक्ति की पूरी क्षमता का अंतिम निर्णय।

125. (C) प्रतिबद्धता, अध्यवसाय, और धैर्य
भारतीय परंपरा में 'उद्यमी क्षमता' का अर्थ केवल व्यावसायिक कौशल नहीं है, बल्कि इसमें नैतिक और चारित्रिक गुण भी शामिल हैं। इसमें किसी कार्य के प्रति पूर्ण प्रतिबद्धता, कठिन परिस्थितियों में भी लगातार प्रयास करने का अध्यवसाय और परिणामों के लिए धैर्य रखना महत्वपूर्ण माना गया है। ये गुण व्यक्ति को कर्मठ और सफल बनाते हैं। भारतीय जीवन दर्शन के अनुसार, वही व्यक्ति सच्चा बुद्धिमान है जो कठिन परिश्रम और मानसिक स्थिरता के साथ अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयत्नशील रहता है।

126. (C) मुख्यतः संस्कृति
वाइगॉट्सकी के सामाजिक-सांस्कृतिक सिद्धांत के अनुसार, चिंतन, तर्क और समस्या समाधान जैसी उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ मुख्यतः व्यक्ति की संस्कृति और सामाजिक परिवेश का प्रतिफल होती हैं। संस्कृति हमें वे 'औजार' प्रदान करती है जिनके माध्यम से हम दुनिया को समझते हैं। भाषा, प्रतीकों और सामाजिक अंतःक्रियाओं के बिना इन उच्च प्रक्रियाओं का विकास संभव नहीं है। अतः, एक व्यक्ति जिस सांस्कृतिक ढांचे में पलता है, वही उसकी बौद्धिक कार्यप्रणाली और दुनिया को देखने के नजरिए को मौलिक रूप से निर्धारित करता है।

127. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
अपसारी चिंतन परीक्षणों की प्रमुख विशेषता यह है कि वे व्यक्ति को अपनी कल्पना का विस्तार करने की पूरी आजादी देते हैं। चूँकि इन परीक्षणों में कोई एक 'सही' उत्तर नहीं होता, इसलिए व्यक्ति बिना किसी डर के नए और अनोखे विचार प्रस्तुत कर सकता है। यह प्रक्रिया मौलिकता को प्रोत्साहित करती है और व्यक्ति की सृजनशीलता को मापने में मदद करती है। यही कारण है कि ये परीक्षण बुद्धि परीक्षणों से अलग होते हैं, जो केवल एक निश्चित समाधान खोजने पर बल देते हैं।

128. (B) 10.8 वर्ष
आईक्यू गणना के सूत्र (MA/CA) × 100 = IQ का उपयोग करते हुए, यदि हम 12 वर्ष की वास्तविक आयु और 90 के आईक्यू को रखते हैं, तो (MA/12) × 100 = 90 प्राप्त होता है। इसे हल करने पर MA = (90 × 12) / 100 आता है, जिसका मान 10.8 वर्ष है। यह गणना दर्शाती है कि बच्चे की मानसिक आयु उसकी वास्तविक आयु से कम है। मनोवैज्ञानिक रूप से, यह स्थिति बच्चे के औसत से थोड़े कम बौद्धिक विकास की ओर इशारा करती है जिसे उचित शैक्षिक समर्थन की आवश्यकता हो सकती है।

129. (A) 2.2%
सामान्य वितरण वक्र के अनुसार, जनसंख्या का बहुत ही कम हिस्सा चरम सीमाओं पर स्थित होता है। 130 से अधिक बुद्धि लब्धि प्राप्त करने वाले व्यक्तियों की संख्या कुल जनसंख्या का मात्र 2.2 प्रतिशत होती है। इन लोगों को 'अतिश्रेष्ठ' या 'प्रतिभाशाली' माना जाता है। यह आँकड़ा स्पष्ट करता है कि असाधारण बौद्धिक क्षमता प्रकृति में एक दुर्लभ उपहार है। ऐसे व्यक्तियों की विशिष्ट मानसिक आवश्यकताओं को समझने और

उन्हें उचित मंच प्रदान करने के लिए यह सांख्यिकीय जानकारी मनोवैज्ञानिकों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

130. (B) विकासात्मक अवस्था की बौद्धिक अशक्तता
बौद्धिक अशक्तता एक ऐसी स्थिति है जो व्यक्ति के विकासात्मक काल, यानी जन्म से 18 वर्ष की आयु के बीच प्रकट होती है। इसमें व्यक्ति की मानसिक क्षमता सामान्य से काफी कम होती है और उसे दैनिक जीवन के कार्यों, जैसे बातचीत करने या खुद की देखभाल करने में कठिनाई होती है। इसे 'अनुकूलित व्यवहार में न्यूनता' भी कहा जाता है। यह अवस्था व्यक्ति के पूर्ण सामाजिक और व्यावसायिक समायोजन को प्रभावित करती है, जिसके कारण उसे निरंतर समर्थन और विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

131. (A) योग्यता, सर्जनात्मकता, प्रतिबद्धता
मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, प्रतिभाशालिता केवल उच्च आईक्यू तक सीमित नहीं है। यह वास्तव में तीन गुणों का एक अनूठा संगम है: उच्च सामान्य योग्यता, उच्च स्तर की सर्जनात्मकता और कार्य के प्रति गहरी प्रतिबद्धता। जब ये तीनों गुण एक साथ मिलते हैं, तभी व्यक्ति किसी क्षेत्र में असाधारण सफलता प्राप्त कर पाता है। केवल योग्यता बिना परिश्रम के सफल नहीं हो सकती और बिना नवीनता के वह केवल रटी-रटाई पद्धति रह जाएगी। अतः, इन तीनों का संतुलन ही वास्तविक प्रतिभा की पहचान है।

132. (A) एकांशों के स्वरूप का आधार
बुद्धि परीक्षणों का वर्गीकरण अक्सर इस आधार पर किया जाता है कि उनके प्रश्न या 'एकांश' किस रूप में प्रस्तुत किए गए हैं। यदि परीक्षण में केवल शब्दों का उपयोग है, तो वह शाब्दिक है। यदि उसमें चित्रों का उपयोग है, तो वह अशाब्दिक है, और यदि उसमें वस्तुओं को जोड़ने या व्यवस्थित करने जैसा कार्य है, तो वह निष्पादन परीक्षण कहलाता है। यह वर्गीकरण परीक्षणकर्ता को यह चुनने में मदद करता है कि व्यक्ति की भाषाई पृष्ठभूमि और कौशल के अनुसार कौन सा परीक्षण सबसे उपयुक्त होगा।

133. (C) अशाब्दिक
सी.आई.ई. (CIE) अशाब्दिक समूह बुद्धि परीक्षण एक ऐसा उपकरण है जिसमें भाषा का उपयोग कम से कम किया गया है। इसमें आकृतियों और चित्रों के माध्यम से व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता को मापा जाता है। चूँकि यह एक अशाब्दिक परीक्षण है, इसलिए यह विभिन्न भाषाई पृष्ठभूमि वाले छात्रों के लिए समान रूप से उपयोगी है। समूह परीक्षण होने के नाते इसे एक साथ कई विद्यार्थियों पर प्रशासित किया जा सकता है। यह भारतीय विद्यालयों में सामूहिक मूल्यांकन के लिए एक बहुत ही प्रभावी और विश्वसनीय साधन माना जाता है।

134. (B) लिपिकीय अभिक्षमता परीक्षण
लिपिकीय अभिक्षमता परीक्षण एक 'स्वतंत्र' या 'विशेषीकृत' अभिक्षमता परीक्षण का उदाहरण है क्योंकि यह केवल एक विशिष्ट कार्य क्षेत्र, यानी क्लर्क या कार्यालयी कार्यों के लिए आवश्यक कौशलों को मापता है। इसके विपरीत, डी.ए.टी. जैसे परीक्षण कई अलग-अलग क्षेत्रों की क्षमताओं को मापते हैं। स्वतंत्र परीक्षणों का उपयोग तब किया जाता है जब हमें किसी विशेष पेशे के लिए व्यक्ति की उपयुक्तता की जांच करनी होती है। यह नियोक्ता को यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि उम्मीदवार उस विशिष्ट कार्य के लिए सक्षम है।

135. (C) उच्चतम स्तर
अल्बर्ट आइंस्टीन का सापेक्षता का सिद्धांत सर्जनात्मकता के उच्चतम स्तर का प्रतिनिधित्व करता है। इस स्तर की सर्जनात्मकता न केवल नई होती है, बल्कि यह पूरी दुनिया के सोचने के तरीके और वैज्ञानिक समझ को मौलिक रूप से बदल देती है। ऐसी उपलब्धियाँ सदियों में एक बार होती हैं और मानव ज्ञान के इतिहास में एक नया मील का पत्थर स्थापित करती हैं। यह व्यक्तिगत सर्जनात्मकता से बहुत ऊपर है क्योंकि इसका प्रभाव वैश्विक और सार्वभौमिक होता है, जो महानतम मस्तिष्क की उपज मानी जाती है।

136. (B) शारीरिक तथा अवाचिक क्रियाओं से
छोटे बच्चों में, जब तक कि उनकी भाषा और तर्कशक्ति का पूर्ण विकास नहीं हो जाता, सर्जनात्मकता मुख्य रूप से उनके शारीरिक हाव-भाव, खेल और अवाचिक गतिविधियों के माध्यम से प्रकट होती है। वे मिट्टी से आकृतियाँ बनाकर, रंगों से चित्र बनाकर या अनोखे तरीके से खेलकर अपनी कल्पना व्यक्त करते हैं। यह उनकी आंतरिक भावनाओं और दुनिया को देखने के उनके अनोखे नजरिए का प्राथमिक प्रकटीकरण है। बच्चों की ये क्रियाएँ यह दर्शाती हैं कि सर्जनात्मकता मनुष्य की एक सहज और जन्मजात प्रवृत्ति है।

137. (C) मनोवैज्ञानिकों को
मनोवैज्ञानिक गुणों का औपचारिक मूल्यांकन एक जटिल प्रक्रिया है जिसके लिए विशेष प्रशिक्षण और विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है। इसलिए, केवल प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों को ही इन परीक्षणों को प्रशासित करने और उनके परिणामों की व्याख्या करने के लिए अधिकृत किया जाता है। एक अनप्रशिक्षित व्यक्ति परीक्षण के निर्देशों या अंकों के अर्थ को गलत समझ सकता है, जिससे व्यक्ति के बारे में गलत निष्कर्ष निकल सकते हैं। मनोवैज्ञानिकों का प्रशिक्षण उन्हें मूल्यांकन की नैतिकता, संवेदनशीलता और वैज्ञानिक शुद्धता बनाए रखने में सक्षम बनाता है, जो अत्यंत आवश्यक है।

138. (B) व्यक्तियों की विशेषताओं तथा व्यवहार के स्वरूपों में पाया जाने वाला वैशिष्ट्य तथा विचलनशीलता
मनोविज्ञान में व्यक्तिगत भिन्नता का अर्थ उस विविधता से है जो व्यक्तियों की मानसिक क्षमताओं, व्यक्तित्व के गुणों और व्यवहार के तरीकों में देखी जाती है। कोई भी दो व्यक्ति पूरी तरह से एक जैसे नहीं होते, यहाँ तक कि समरूप जुड़वा बच्चों में भी कुछ अंतर पाए जाते हैं। यह वैशिष्ट्य ही मनुष्य को अद्वितीय बनाता है। मनोवैज्ञानिक इन भिन्नताओं का अध्ययन यह समझने के लिए करते हैं कि लोग अलग-अलग स्थितियों में भिन्न प्रतिक्रियाएँ क्यों देते हैं और उनकी अद्वितीय क्षमताओं का विकास कैसे होता है।

139. (B) संरचनात्मक उपागम
मनोमितिक उपागम को अक्सर 'संरचनात्मक उपागम' भी कहा जाता है क्योंकि यह बुद्धि को विभिन्न मानसिक योग्यताओं के एक व्यवस्थित ढांचे या संरचना के रूप में देखता है। यह उपागम इस बात पर केंद्रित होता है कि बुद्धि किन तत्वों से मिलकर बनी है और उन्हें कैसे मापा जा सकता है। इसमें सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके बुद्धि के विभिन्न घटकों की पहचान की जाती है। यह दृष्टिकोण बुद्धि को एक ऐसी वस्तु की तरह देखता है जिसकी बनावट को परीक्षणों के माध्यम से समझा और मापा जा सकता है।

140. (A) केवल 1, 3 और 4
हावर्ड गार्डनर ने आठ प्रकार की बुद्धियों का वर्णन किया है और उनका मानना था कि ये बुद्धियाँ पूरी तरह स्वतंत्र नहीं हैं, बल्कि किसी समस्या को हल करने के लिए आपस में अंतःक्रिया करती हैं। उन्होंने अपना सिद्धांत प्रतिभाशाली व्यक्तियों और मस्तिष्क क्षति वाले लोगों के गहन अध्ययन के आधार पर विकसित किया था। उनका विचार था कि शिक्षा प्रणाली को केवल भाषाई और तार्किक बुद्धि तक सीमित नहीं रहना चाहिए। हालाँकि उन्होंने बुद्धियों को अलग-अलग बताया, लेकिन वास्तविक जीवन में उनके सह-अस्तित्व और सहयोग को भी स्वीकार किया।

141. (C) दृश्य बिंब तथा प्रतिरूप निर्माण को बनाने की योग्यता
देशिक बुद्धि का तात्पर्य किसी स्थान या वस्तु के दृश्य प्रतिरूपों को मन में निर्मित करने और उनमें हेर-फेर करने की क्षमता से है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति रंगों, रेखाओं और आकृतियों के संबंधों को बहुत अच्छी तरह समझते हैं। वे मानसिक रूप से किसी वस्तु को अलग-अलग कोणों से देख सकते हैं। यह योग्यता वास्तुकारों, चित्रकारों और सर्जनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह व्यक्ति को भौतिक दुनिया की दृश्य सूचनाओं को प्रभावी ढंग से प्रक्रमित करने और नए कलात्मक या कार्यात्मक स्वरूप देने में सक्षम बनाती है।

142. (C) प्रकृतिवादी
प्रकृतिवादी बुद्धि का संबंध प्राकृतिक दुनिया के तत्वों, जैसे कि पेड़-पौधों, जानवरों और मौसम के प्रति संवेदनशीलता से है। शिकारी, किसान और वनस्पतिविज्ञानी में यह बुद्धि अधिक होती है क्योंकि उनका जीवन और कार्य प्रकृति के साथ गहरा जुड़ा होता है। वे वनस्पतियों की विभिन्न प्रजातियों की पहचान करने और प्राकृतिक वातावरण में होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों को समझने में माहिर होते हैं। यह बुद्धि हमें अपने पर्यावरण के साथ तालमेल बिठाने और उसके संसाधनों का सही उपयोग करने की क्षमता प्रदान करती है।

143. (A) P-4, Q-3, R-2, S-1
बुद्धि के सिद्धांतों के विकास में विभिन्न मनोवैज्ञानिकों का योगदान रहा है। अल्फ्रेड बिने ने एक-कारक सिद्धांत दिया, जबकि चार्ल्स स्पीयरमैन ने द्वि-कारक सिद्धांत प्रतिपादित किया। लुईस थर्स्टन ने प्राथमिक मानसिक योग्यताओं की अवधारणा दी, जो बुद्धि को कई स्वतंत्र भागों में बाँटती है। जे.पी. गिलफोर्ड ने बुद्धि-संरचना मॉडल विकसित किया जो संक्रियाओं और उत्पादों पर आधारित है। ये सभी सिद्धांत मिलकर बुद्धि की जटिल प्रकृति और उसके मापन के विभिन्न आयामों को समझने का एक विस्तृत वैज्ञानिक आधार प्रदान करते हैं।

144. (C) सर्जनात्मक बुद्धि
स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में 'आनुभविक बुद्धि' को ही 'सर्जनात्मक बुद्धि' कहा जाता है। यह बुद्धि व्यक्ति को अपने पूर्व अनुभवों का उपयोग करके बिल्कुल नई और अनजानी समस्याओं के अनोखे समाधान खोजने में मदद करती है। इसमें नवाचार, आविष्कार और कल्पनाशक्ति की प्रधानता होती है। जिन व्यक्तियों में यह बुद्धि उच्च होती है, वे लीक से हटकर सोचते हैं और नई परिस्थितियों में बहुत जल्दी समायोजन कर लेते हैं। यह बुद्धि वैज्ञानिक खोजों और कलात्मक सृजन के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण मानसिक आधार प्रदान करती है।

145. (B) सहकालिक और आनुक्रमिक
पास (PASS) मॉडल के अंतर्गत सूचना प्रक्रमण के दो प्रमुख प्रकार बताए गए हैं: सहकालिक और आनुक्रमिक। सहकालिक प्रक्रमण में सूचनाओं को एक साथ जोड़कर एक संपूर्ण प्रतिरूप या संबंध के रूप में समझा जाता है। इसके विपरीत, आनुक्रमिक प्रक्रमण में सूचनाओं को एक निश्चित क्रम में, एक के बाद एक याद किया या प्रस्तुत किया जाता है। ये दोनों विधियाँ अलग-अलग प्रकार के कार्यों, जैसे चित्र पहचानना या गिनती सुनाना, के लिए आवश्यक हैं और मिलकर हमारी सीखने की प्रक्रिया को पूरा करती हैं।

146. (C) 0.60
बुद्धि पर आनुवंशिकता के प्रभाव के अध्ययनों में पाया गया है कि साथ-साथ पाले गए भ्रातृ (Dizygotic) जुड़वाँ बच्चों की बुद्धि में लगभग 0.60 का सहसंबंध होता है। चूँकि ये बच्चे आनुवंशिक रूप से साधारण भाई-बहनों की तरह ही होते हैं, लेकिन उनका वातावरण समान होता है, इसलिए यह सहसंबंध आनुवंशिकता और पर्यावरण दोनों की भूमिका को दर्शाता है। यह समरूप जुड़वा बच्चों (0.90) की तुलना में कम है, जो यह स्पष्ट करता है कि आनुवंशिक समानता जितनी अधिक होगी, बुद्धि में समानता भी उतनी ही अधिक होगी।

147. (B) दशमलव बिंदु समाप्त करने के लिए
बुद्धि लब्धि की गणना में (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) का परिणाम अक्सर एक दशमलव संख्या के रूप में आता है। इस दशमलव को हटाकर एक सरल और पूर्णांक संख्या प्राप्त करने के लिए इसे 100 से गुणा किया जाता है। इससे आईक्यू प्राप्तांकों को समझना, लिखना और उनकी तुलना करना बहुत आसान हो जाता है। उदाहरण के लिए, 1.2 को 120 के रूप में लिखना अधिक सुविधाजनक है। यह एक गणितीय सरलीकरण है जो इस संप्रत्यय को सामान्य उपयोग और वैज्ञानिक विश्लेषण के लिए अधिक सुगम बनाता है।

148. (A) बुद्धि में विचलन के दो चरम सीमाओं पर स्थित लोगों के लिए
‘बौद्धिक रूप से अशक्त’ और ‘बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली’ शब्द उन व्यक्तियों को दर्शाते हैं जो सामान्य वितरण वक्र के दो विपरीत सिरों पर स्थित होते हैं। अशक्तता औसत से बहुत कम क्षमता को दर्शाती है, जबकि प्रतिभाशालिता औसत से बहुत अधिक क्षमता का संकेत है। ये दोनों समूह जनसंख्या का बहुत छोटा हिस्सा होते हैं। इन दोनों ही प्रकार के व्यक्तियों को उनकी विशिष्ट मानसिक आवश्यकताओं के कारण विशेष ध्यान, सहायता और शिक्षा की आवश्यकता होती है ताकि वे समाज में बेहतर समायोजन कर सकें।

149. (C) निष्पादन और आत्म-सम्मान
किसी बुद्धि परीक्षण पर प्राप्त खराब परिणाम बच्चे के भविष्य के शैक्षिक निष्पादन और उसके आत्म-सम्मान पर बहुत बुरा प्रभाव डाल सकते हैं। यदि बच्चे को ‘मंदबुद्धि’ का लेबल दे दिया जाए, तो वह खुद को अक्षम मानने लगता है और सीखने के प्रयास छोड़ सकता है। इससे उसमें हीन भावना पैदा हो सकती है जो उसके व्यक्तित्व विकास को स्थायी रूप से प्रभावित करती है। इसलिए, मनोवैज्ञानिक सलाह देते हैं कि परीक्षण के परिणामों को बहुत संवेदनशीलता के साथ संभाला जाना चाहिए ताकि बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित रहे।

150. (C) संस्कृति-अभिनत परीक्षण
संस्कृति-अभिनत (Culture-biased) परीक्षण वे होते हैं जिनके प्रश्न और मानक किसी एक विशेष संस्कृति, अक्सर पश्चिमी मध्यवर्गीय समाज, के अनुभवों पर आधारित होते हैं। ऐसे परीक्षण उन लोगों के साथ अन्याय कर सकते हैं जो उस संस्कृति से नहीं आते, क्योंकि वे उन संदर्भों को नहीं समझ पाते। इसके कारण, इन परीक्षणों के परिणाम केवल उच्चवर्गीय और शिक्षित जनसंख्या के पक्ष में झुक सकते हैं। यह समस्या मूल्यांकन की निष्पक्षता को चुनौती देती है और वैज्ञानिकों को ‘संस्कृति-निष्पक्ष’ परीक्षण बनाने के लिए प्रेरित करती है।

151. (B) भारतीय परंपरा
‘समाकलित बुद्धि’ का संप्रत्यय मुख्य रूप से भारतीय परंपरा और जीवन दर्शन से संबंधित है। यह अवधारणा बुद्धि को केवल एक मानसिक कौशल नहीं मानती, बल्कि इसमें संज्ञानात्मक क्षमताओं के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारी, भावनात्मक संतुलन और नैतिक मूल्यों का समावेश होता है। भारतीय दृष्टिकोण के अनुसार, एक बुद्धिमान व्यक्ति वह है जो अपनी बुद्धि का उपयोग समाज के कल्याण और आत्म-साक्षात्कार के लिए करता है। यह समग्र दृष्टिकोण व्यक्ति के सर्वांगीण विकास और सामाजिक समरसता पर बल देता है, जो इसे पश्चिमी सिद्धांतों से अलग बनाता है।

152. (C) अभिरुचि
अभिरुचि का तात्पर्य किसी विशेष कार्य या गतिविधि को करने की व्यक्ति की पसंद, वरीयता या तरजीह से है। यह हमें यह बताती है कि व्यक्ति अपना समय और ऊर्जा कहाँ लगाना चाहता है। उदाहरण के लिए, किसी की रुचि संगीत में हो सकती है तो किसी की खेल में। अभिरुचि व्यक्ति को किसी कार्य को करने के लिए प्रेरित करती है और उसे उसमें संतुष्टि प्रदान करती है। हालाँकि रुचि होना सफलता की गारंटी नहीं है, लेकिन यह सीखने की प्रक्रिया को आनंदमय और उद्देश्यपूर्ण बना देती है।

153. (B) केवल 1, 2, 3, 5
विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (DAT) के प्रमुख उप-परीक्षणों में शाब्दिक, आंकिक, अमूर्त और यांत्रिक तर्कना शामिल हैं। ये परीक्षण छात्र की उन आधारभूत क्षमताओं को मापते हैं जो विभिन्न शैक्षिक और तकनीकी व्यवसायों के लिए आवश्यक हैं। संगीत योग्यता इस विशिष्ट परीक्षणमाला का हिस्सा नहीं है क्योंकि यह एक बहुत ही विशिष्ट कलात्मक क्षमता है जिसके लिए अलग प्रकार के मूल्यांकन की आवश्यकता होती है। डी.ए.टी. का मुख्य उद्देश्य सामान्य और तकनीकी क्षेत्रों में छात्र की संभाव्यता का एक व्यापक चित्र प्रस्तुत करना है।

154. (C) सकारात्मक
शोधों से यह स्पष्ट हुआ है कि सर्जनात्मकता और बुद्धि के बीच सामान्यतः एक ‘सकारात्मक’ संबंध होता है। इसका अर्थ है कि एक निश्चित स्तर तक बुद्धि बढ़ने पर सर्जनात्मकता की संभावना भी बढ़ती है। हालाँकि, यह संबंध पूर्णतः रेखीय नहीं है; बहुत उच्च बुद्धि वाले लोग हमेशा बहुत अधिक सर्जनशील नहीं होते। फिर भी, मौलिक विचारों को उत्पन्न करने और उन्हें लागू करने के लिए एक आधारभूत बौद्धिक क्षमता अनिवार्य है। इस प्रकार, बुद्धि सर्जनात्मकता के लिए एक आवश्यक आधार प्रदान करती है।

155. (C) बुद्धि
बुद्धि एक ऐसा मनोवैज्ञानिक गुण है जो एकविमीय नहीं बल्कि बहुविमात्मक (Multidimensional) होता है। ऊँचाई या वजन की तरह इसे केवल एक संख्या से पूरी तरह नहीं समझा जा सकता। इसमें तर्क, स्मृति, भाषा, समस्या समाधान और सामाजिक कौशल जैसे कई अलग-अलग आयाम शामिल होते हैं। एक व्यक्ति गणित में बहुत तेज हो सकता है लेकिन संगीत या सामाजिक संबंधों में औसत। बुद्धि की यह विविधता ही इसे एक जटिल और व्यापक संप्रत्यय बनाती है, जिसका मूल्यांकन करने के लिए विभिन्न प्रकार के परीक्षणों की आवश्यकता होती है।

156. (B) वस्तुनिष्ठ मनोवैज्ञानिक परीक्षण
नैदानिक स्थितियों, शैक्षिक निर्देशन और कर्मचारियों के चयन में वस्तुनिष्ठ मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का बहुत अधिक महत्व है। ये परीक्षण मानकीकृत होते हैं और विश्वसनीय परिणाम प्रदान करते हैं, जिससे निर्णय लेना आसान और निष्पक्ष होता है। इनके माध्यम से व्यक्ति की क्षमताओं और व्यक्तित्व का सटीक खाका तैयार किया जा सकता है। वस्तुनिष्ठता के कारण इन परीक्षणों में मूल्यांकनकर्ता के व्यक्तिगत विचारों का प्रभाव नहीं पड़ता, जो इन्हें पेशेवर और वैज्ञानिक कार्यों के लिए एक अनिवार्य उपकरण बनाता है।

157. (A) प्राथमिक
स्पीयरमैन के द्वि-कारक सिद्धांत के अनुसार, 'सा-कारक' (g-factor) एक ऐसी सामान्य मानसिक ऊर्जा है जो सभी 'प्राथमिक' और आधारभूत मानसिक संक्रियाओं में अनिवार्य रूप से उपस्थित होती है। यह वह केंद्रीय शक्ति है जो यह निर्धारित करती है कि व्यक्ति सामान्य रूप से कितना बुद्धिमान है। कोई भी बौद्धिक कार्य, चाहे वह कितना भी सरल या जटिल क्यों न हो, उसमें सा-कारक की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। यह कारक व्यक्ति की जन्मजात क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है जो विभिन्न कार्यों में समान रूप से प्रयुक्त होती है।

158. (B) बौद्धिक क्रियाओं के लिए सूचना का स्वरुप
गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल में 'विषय-वस्तु' का तात्पर्य उस माध्यम या स्वरूप से है जिसमें व्यक्ति सूचनाओं को ग्रहण करता है। इसमें चाक्षुष (आंखों से देखी गई), श्रवणात्मक (कानों से सुनी गई), प्रतीकात्मक (अक्षर या संख्याएं) और अर्थविषयक (शब्दों के अर्थ) जैसी श्रेणियां शामिल हैं। यह विमा हमें बताती है कि व्यक्ति का मस्तिष्क किस प्रकार की सामग्री पर कार्य कर रहा है। विषय-वस्तु के आधार पर ही मानसिक संक्रियाएं शुरु होती हैं और अंततः किसी उत्पाद या परिणाम तक पहुँचती हैं।

159. (B) शारीरिक-गतिसंवेदी
धावकों, नर्तकों और शल्य-चिकित्सकों में शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि की प्रधानता होती है। यह बुद्धि व्यक्ति को अपने शरीर की गतियों पर नियंत्रण रखने और वस्तुओं का कुशलतापूर्वक प्रहस्तन करने में सक्षम बनाती है। नर्तक अपनी भावनाओं को शारीरिक मुद्राओं से व्यक्त करते हैं, जबकि शल्य-चिकित्सक अपने हाथों का अत्यंत सूक्ष्म और सटीक उपयोग करते हैं। यह योग्यता केवल शारीरिक शक्ति नहीं है, बल्कि मस्तिष्क और शरीर के बीच के उत्कृष्ट समन्वय का परिणाम है, जो जटिल कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए आवश्यक है।

160. (C) सांदर्भिक पर्यावरणी निपटान
स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो व्यक्ति अपने दैनिक जीवन की समस्याओं और पर्यावरण की बदलती माँगों से प्रभावी ढंग से निपटता है, वह 'सांदर्भिक बुद्धि' का उपयोग कर रहा है। इसे व्यावहारिक बुद्धिमत्ता भी कहा जाता है। इसमें व्यक्ति यह जानता है कि उसे कब पर्यावरण के अनुकूल बनना है और कब अपनी जरूरतों के हिसाब से पर्यावरण को बदलना है। यह बुद्धि किताबी ज्ञान से परे वास्तविक दुनिया में सफल होने और जीवित रहने के लिए अनिवार्य कौशल प्रदान करती है, जो जीवन के अनुभवों से विकसित होती है।

161. (A) 4, 2, 3, 1
बुद्धि के सिद्धांतों का विकास एक क्रमिक प्रक्रिया रही है। सबसे पहले चार्ल्स स्पीयरमैन ने 1927 में द्वि-कारक सिद्धांत दिया। इसके बाद लुईस थर्स्टन ने 1938 में प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का प्रस्ताव रखा। 1983 में हावर्ड गार्डनर ने बहु-बुद्धि सिद्धांत प्रस्तुत किया और रॉबर्ट स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत 1985 के आसपास आया। यह क्रम दर्शाता है कि कैसे बुद्धि की समझ एक एकल सामान्य क्षमता से शुरु होकर धीरे-धीरे कई स्वतंत्र और व्यावहारिक बुद्धियों के एक जटिल समूह के रूप में विकसित हुई।

162. (B) 5 से 18 वर्ष
संज्ञानात्मक मूल्यांकन प्रणाली (CAS) विशेष रूप से 5 से 18 वर्ष के बच्चों और किशोरों के लिए तैयार की गई है। यह उनके विकास के सबसे महत्वपूर्ण चरणों के दौरान उनकी बौद्धिक कार्यप्रणाली का मूल्यांकन करती है। चूँकि इस आयु वर्ग में शैक्षिक विकास बहुत तीव्र होता है, इसलिए यह परीक्षण बच्चों की सीखने की समस्याओं को पहचानने और उनके लिए विशेष शिक्षण योजनाएँ बनाने में बहुत मददगार होता है। यह उम्र के साथ होने वाले संज्ञानात्मक परिवर्तनों को मापने के लिए एक वैज्ञानिक और मानकीकृत ढांचा प्रदान करता है।

163. (B) आनुवंशिकता
मनोविज्ञान की 'प्रकृति बनाम पोषण' (Nature vs Nurture) बहस में 'प्रकृति' शब्द का सीधा संबंध आनुवंशिकता से है। यह उन जैविक गुणों और क्षमताओं को दर्शाता है जो हमें अपने माता-पिता से जन्म के समय प्राप्त होते हैं। यह माना जाता है कि हमारी बुद्धि और व्यक्तित्व की आधारशिला आनुवंशिक रूप से तय होती है। इसके विपरीत, 'पोषण' का संबंध उन पर्यावरणीय प्रभावों, शिक्षा और अनुभवों से है जो हमें जन्म के बाद मिलते हैं। ये दोनों मिलकर एक व्यक्ति के संपूर्ण विकास को आकार देते हैं।

164. (A) 114 (लगभग)
बुद्धि लब्धि के सूत्र (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) × 100 के अनुसार, यदि एक 14 वर्षीय बच्चे की मानसिक आयु 16 वर्ष है, तो गणना (16/14) × 100 होगी। इसका परिणाम लगभग 114.28 आता है। आईक्यू का यह स्तर 'औसत से ऊपर' या 'तीव्र बुद्धि' की श्रेणी को दर्शाता है। यह स्पष्ट करता है कि बच्चा अपनी वास्तविक उम्र की तुलना में मानसिक रूप से अधिक विकसित है और वह उन कार्यों को करने में सक्षम है जो उससे दो साल बड़े औसत बच्चे करते हैं।

165. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
प्रतिभाशाली बच्चे सामान्य बच्चों की तुलना में बहुत तेजी से सीखते हैं, इसलिए उन्हें सामान्य पाठ्यक्रम उबाऊ लग सकता है। उनके लिए विशेष शैक्षिक कार्यक्रमों की आवश्यकता होती है जो उन्हें चुनौतीपूर्ण कार्य प्रदान करें। ये कार्यक्रम उनके उच्च स्तरीय चिंतन, समस्या समाधान और नेतृत्व कौशलों को निखारने में मदद करते हैं। विशेष शिक्षा का उद्देश्य उनकी असाधारण क्षमता को सही दिशा देना है ताकि वे अपनी पूरी संभावनाओं को प्राप्त कर सकें और समाज के लिए रचनात्मक योगदान दे सकें।

166. (B) शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय (एन.एल.ई.पी.टी.)
एनसीईआरटी के अंतर्गत 'शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय' (NLEPT) एक महत्वपूर्ण इकाई है। इसका मुख्य कार्य भारत में विकसित और उपयोग किए जाने

वाले विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का संकलन, प्रलेखन और संरक्षण करना है। यह शोधकर्ताओं और मनोवैज्ञानिकों को एक ऐसा केंद्र प्रदान करता है जहाँ वे मानक परीक्षणों की जानकारी प्राप्त कर सकें। यह संस्थान भारत में मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के क्षेत्र में गुणवत्ता और मानकीकरण बनाए रखने के लिए एक केंद्रीय संसाधन के रूप में कार्य करता है।

167. (C) समाज-केंद्रित तथा सामूहिक उन्मुखता पर
एशियाई और अफ्रीकी संस्कृतियों में व्यक्ति की बुद्धिमत्ता को उसके सामाजिक व्यवहार और सामूहिक योगदान के आधार पर मापा जाता है। यहाँ समाज-केंद्रित दृष्टिकोण प्रबल है, जहाँ परिवार और समुदाय के प्रति कर्तव्यों को निभाना श्रेष्ठ बुद्धि का लक्षण माना जाता है। यह पश्चिमी देशों के व्यक्तिवादी और तकनीकी दृष्टिकोण से भिन्न है। इन समाजों में बुद्धि का अर्थ है दूसरों के साथ मिल-जुलकर रहना, परंपराओं का सम्मान करना और सामूहिक समस्याओं का समाधान खोजना। यह सामाजिक समरसता को बढ़ावा देता है।

168. (B) विकल्पों के निर्धारण में
अभिरुचि का ज्ञान व्यक्ति को उसके जीवन और करियर के लिए सही विकल्पों का चुनाव करने में बहुत मदद करता है। जब हमें पता होता है कि हमारी रुचि किस क्षेत्र में है, तो हम उस दिशा में अधिक उत्साह और लगन से कार्य करते हैं। यह हमें उन गतिविधियों से दूर रखने में मदद करता है जो हमें अरुचिकर लगती हैं, जिससे समय और ऊर्जा की बचत होती है। सही विकल्पों का निर्धारण व्यक्ति को न केवल सफलता दिलाता है बल्कि उसे मानसिक संतोष और खुशी भी प्रदान करता है।

169. (B) अपसारी चिंतन, जोखिम लेने की प्रवृत्ति, नवीनता की खोज
एक सर्जनशील व्यक्ति की प्रमुख विशेषता उसकी 'अपसारी चिंतन' की क्षमता है, जिससे वह एक ही समस्या के कई अनोखे समाधान खोज पाता है। ऐसे व्यक्ति नई चीजों को आजमाने के लिए जोखिम लेने से नहीं डरते और हमेशा कुछ नया और मौलिक करने की तलाश में रहते हैं। वे परंपराओं को आँख मूँदकर नहीं मानते, बल्कि उनमें सुधार की संभावनाएँ खोजते हैं। यह नवीनता की खोज ही उन्हें आविष्कारक, कलाकार और महान विचारक बनाती है जो समाज को नई दिशा प्रदान करते हैं।

170. (C) गाल्टन
सर फ्रांसिस गाल्टन को आधुनिक मनोविज्ञान में व्यक्तिगत भिन्नताओं के अध्ययन का जनक माना जाता है। उन्होंने ही सबसे पहले यह विचार प्रस्तुत किया कि व्यक्तियों की मानसिक और शारीरिक क्षमताओं में पाए जाने वाले अंतरों का वैज्ञानिक रूप से मापन किया जा सकता है। उन्होंने आनुवंशिकता और बुद्धि के संबंधों पर भी व्यापक कार्य किया। गाल्टन के प्रयासों ने ही भविष्य में बुद्धि परीक्षणों और सांख्यिकीय विधियों के विकास का मार्ग प्रशस्त किया, जो आज व्यक्तिगत मूल्यांकन का मुख्य आधार हैं।

171. (B) प्रतिरूपों तथा रचनाओं का मानस-प्रत्यक्षीकरण कर लेना
थर्स्टन की सात प्राथमिक मानसिक योग्यताओं में 'देशिक संबंध' एक महत्वपूर्ण क्षमता है। इसका अर्थ है किसी वस्तु या आकृति को मानसिक रूप से घुमाना, उसके विभिन्न कोणों को समझना और जटिल रचनाओं का मन में चित्र बनाना। यह योग्यता उन कार्यों के लिए अनिवार्य है जहाँ स्थानिक समझ की आवश्यकता होती है, जैसे इंजीनियरिंग, वास्तुकला या शल्य-चिकित्सा। इसके माध्यम से व्यक्ति भौतिक स्थान और आकृतियों के बीच के संबंधों को बिना उन्हें छुए या देखे गहराई से समझ सकता है।

172. (C) देशिक
देशिक बुद्धि का मुख्य आधार मानसिक बिंबों का निर्माण और उनका प्रभावशाली उपयोग है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति अपने मस्तिष्क के धरातल पर आकृतियों को बदल सकते हैं और उनमें परिमार्जन कर सकते हैं। यह उन्हें दृश्य दुनिया को सटीकता से समझने और उसे नया रूप देने में सक्षम बनाती है। चित्रकार, मूर्तिकार और नाविक इसी बुद्धि का उपयोग करके अपने कार्यों में उत्कृष्टता प्राप्त करते हैं। यह योग्यता अमूर्त दृश्य सूचनाओं को वास्तविक और उपयोगी प्रतिरूपों में बदलने की एक अनूठी शक्ति है।

173. (B) P-3, Q-1, R-4, S-2
मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन की विभिन्न विधियों की अपनी विशिष्टताएँ हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षण वस्तुनिष्ठ और मानकीकृत मापक होते हैं। साक्षात्कार में सूचना एकत्र करने के लिए सीधा वार्तालाप किया जाता है। व्यक्ति अध्ययन किसी व्यक्ति के मनोसामाजिक इतिहास का बहुत ही गहराई से अध्ययन करने की विधि है। आत्म-प्रतिवेदन में व्यक्ति स्वयं अपनी भावनाओं और विश्वासों के बारे में जानकारी प्रदान करता है। ये सभी विधियाँ मिलकर व्यक्ति के संपूर्ण मानसिक और व्यवहारपरक स्वरूप को समझने में मनोवैज्ञानिकों की सहायता करती हैं।

174. (B) पर्यावरणी अनुकूलन तथा चयन की योग्यता
स्टर्नबर्ग की सांदर्भिक बुद्धि का तात्पर्य व्यक्ति की उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह अपने वर्तमान पर्यावरण की माँगों के साथ तालमेल बिठाता है। यदि पर्यावरण अनुकूल नहीं है, तो वह या तो खुद को बदलता है या फिर एक नए और बेहतर पर्यावरण का चयन करता है। यह बुद्धि व्यावहारिक जीवन में सफलता सुनिश्चित करती है क्योंकि यह केवल सोचने तक सीमित नहीं है, बल्कि क्रियान्वयन पर बल देती है। इसे 'व्यावहारिक बुद्धिमत्ता' भी कहते हैं जो वास्तविक दुनिया की चुनौतियों से निपटने में सहायक है।

175. (B) संप्रत्ययों का समाकलन तथा सार्थक प्रतिरूपण
पास (PASS) मॉडल के अनुसार सहकालिक प्रक्रमण वह प्रक्रिया है जिसमें मस्तिष्क विभिन्न सूचनाओं या संप्रत्ययों को एक साथ जोड़कर एक सार्थक संपूर्ण चित्र या प्रतिरूप बनाता है। इसमें सूचना के अलग-अलग हिस्सों के बीच के संबंधों को पहचाना जाता है। उदाहरण के लिए, किसी जटिल पहेली को हल करना या किसी अमूर्त चित्र के अर्थ को समझना सहकालिक प्रक्रमण का परिणाम है। यह क्षमता व्यक्ति को

जटिल सूचनाओं को संगठित करने और उन्हें एक इकाई के रूप में समझने में सक्षम बनाती है।

176. (C) 0.25
अलग-अलग वातावरण में पाले गए सहोदरों (साधारण भाई-बहनों) की बुद्धि में सहसंबंध काफी कम, लगभग 0.25 पाया गया है। यह तथ्य दर्शाता है कि यद्यपि वे आनुवंशिक रूप से जुड़े हुए हैं, लेकिन भिन्न परिवेश और अनुभवों ने उनकी बौद्धिक क्षमताओं को अलग-अलग दिशाओं में विकसित किया है। यह 'पोषण' या पर्यावरण के महत्व को रेखांकित करता है। जब आनुवंशिक समानता और वातावरणीय समानता दोनों कम होती हैं, तो बुद्धि में समानता भी काफी कम हो जाती है, जो व्यक्तिगत भिन्नता का मुख्य कारण है।

177. (C) विकासात्मक अवस्थाओं (0 से 18 वर्ष) में
बौद्धिक अशक्तता की एक अनिवार्य शर्त यह है कि इसके लक्षण व्यक्ति की विकासात्मक अवस्था, यानी जन्म से लेकर 18 वर्ष की आयु तक के दौरान ही प्रकट होने चाहिए। यदि किसी व्यक्ति की मानसिक क्षमता 18 वर्ष के बाद किसी चोट या बीमारी के कारण कम होती है, तो उसे बौद्धिक अशक्तता की श्रेणी में नहीं रखा जाता। यह समय सीमा इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह मस्तिष्क के विकास के मुख्य चरण को दर्शाती है। अतः, बचपन और किशोरावस्था के दौरान ही इस स्थिति का निदान किया जाना आवश्यक है।

178. (A) 1, 2, 3, 4
प्रतिभाशाली बच्चों में उन्नत तार्किक चिंतन, तीव्र गति से सूचना प्रक्रमण और जटिल समस्याओं को सुलझाने की असाधारण योग्यता होती है। वे बहुत मौलिक ढंग से सोचते हैं और नई चीजों को खोजने के लिए हमेशा उत्सुक रहते हैं। उनमें आत्म-सम्मान और अंतर्भूत अभिप्रेरणा का स्तर बहुत ऊँचा होता है, न कि निम्न। वे स्वतंत्र रूप से कार्य करना पसंद करते हैं और उनमें सामान्यीकरण करने की श्रेष्ठ क्षमता होती है। ये गुण उन्हें सामान्य बच्चों की तुलना में बहुत आगे और भविष्य के नेतृत्व के योग्य बनाते हैं।

179. (B) निष्पादन परीक्षण
निष्पादन परीक्षण (Performance Test) एक ऐसी मूल्यांकन विधि है जिसमें परीक्षार्थी को लिखित उत्तर देने के बजाय कुछ भौतिक वस्तुओं या उपकरणों का प्रहस्तन करना होता है। उदाहरण के लिए, लकड़ी के ब्लॉकों से कोई डिज़ाइन बनाना या किसी भूलभुलैया से रास्ता खोजना। चूँकि इसमें भाषा का उपयोग नहीं होता, इसलिए यह उन लोगों के लिए सबसे अच्छा है जो पढ़-लिख नहीं सकते या जिन्हें भाषा संबंधी समस्याएँ हैं। यह व्यक्ति की व्यावहारिक और क्रियात्मक बुद्धि का मापन करने का एक बहुत ही प्रभावी तरीका है।

180. (A) प्रमिला पाठक
भारत में 'ड्रॉ ए मैन' परीक्षण का भारतीय परिस्थितियों के अनुसार अनुकूलन और मानकीकरण प्रमिला पाठक द्वारा किया गया था। यह परीक्षण बच्चों की बुद्धि मापने का एक सरल और प्रभावी तरीका है, जिसमें उन्हें एक मनुष्य का चित्र बनाने के लिए कहा जाता है। चित्र के विवरणों और सटीकता के आधार पर बच्चे की मानसिक परिपक्वता का मूल्यांकन किया जाता है। डॉ. प्रमिला पाठक के इस कार्य ने भारत में बाल विकास और शैक्षिक मनोविज्ञान के क्षेत्र में मूल्यांकन के नए रास्ते खोले, जो आज भी प्रासंगिक हैं।

181. (C) सांवेगिक क्षमता
अपने स्वयं के संवेगों को समझना, उन पर नियंत्रण रखना और बदलती परिस्थितियों के अनुसार अपनी भावनाओं को व्यवस्थित करना 'सांवेगिक क्षमता' का मुख्य हिस्सा है। यह क्षमता व्यक्ति को मानसिक रूप से स्थिर रहने और चुनौतीपूर्ण स्थितियों में भी शांत रहकर निर्णय लेने में मदद करती है। संवेगों का आत्म-नियमन न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए अच्छा है, बल्कि यह दूसरों के साथ संबंधों को भी बेहतर बनाता है। भारतीय और पश्चिमी दोनों परंपराओं में इसे बुद्धिमत्ता का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावी आयाम माना गया है।

182. (B) संतोषजनक नहीं
किसी भी कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए अभिक्षमता (क्षमता) और अभिरुचि (पसंद) दोनों का होना अनिवार्य है। यदि किसी व्यक्ति में किसी कार्य को करने की क्षमता तो है लेकिन उसमें उसकी बिल्कुल भी रुचि नहीं है, तो वह उस कार्य को मन लगाकर नहीं करेगा। परिणामस्वरूप, उसका निष्पादन औसत या संतोषजनक नहीं होगा क्योंकि उसमें उस कार्य के प्रति कोई आंतरिक प्रेरणा नहीं होगी। सफलता के लिए कौशल के साथ-साथ उस कार्य के प्रति उत्साह और जुड़ाव का होना सबसे महत्वपूर्ण शर्त मानी जाती है।

183. (B) किसी समस्या का एकमात्र सही उत्तर खोजना
अपसारी चिंतन की मुख्य विशेषता यह है कि यह एक ही समस्या के कई, विविध और अनोखे समाधान खोजने पर बल देता है। एकमात्र सही उत्तर खोजना 'अभिसारी चिंतन' का हिस्सा है, न कि अपसारी चिंतन का। अपसारी चिंतन में व्यक्ति अपनी कल्पना का उपयोग करता है, भविष्य के परिणामों का अनुमान लगाता है और वस्तुओं को नए संदर्भों में प्रस्तुत करता है। यह चिंतन सर्जनात्मकता की नींव है क्योंकि यह हमें बँधी-बँधाई लीक से हटकर नए रास्ते खोजने और नवाचार करने के लिए प्रोत्साहित करता है।

184. (B) क्योंकि यह प्रकृति में आकर्षण और सौंदर्य का कारण है और सर्वव्यापी है।
विचलनशीलता या विविधता प्रकृति का एक मूल नियम है। जैसे एक ही प्रजाति के दो पेड़ या जानवर बिल्कुल एक जैसे नहीं होते, वैसे ही इंसानों में भी शारीरिक और मानसिक भिन्नताएँ पाई जाती हैं। यह विविधता ही संसार को आकर्षक, सुंदर और गतिशील बनाती है। यदि सभी लोग बिल्कुल एक जैसे होते, तो जीवन नीरस हो जाता और विकास की कोई संभावना नहीं रहती। व्यक्तिगत भिन्नता को एक सकारात्मक तथ्य के रूप में देखा जाना चाहिए जो समाज की समृद्धि और विविधता को दर्शाता है।

185. (B) शब्द
गिलफोर्ड के मॉडल में 'अर्थविषयक' (Semantic) विषय-वस्तु का संबंध उन सूचनाओं से है जो शब्दों के अर्थों और विचारों के रूप में प्रस्तुत की जाती हैं। जब हम भाषा का उपयोग करते हैं या किसी शब्द के पीछे छुपे गहरे भाव को समझते हैं, तो हम इसी विषय-वस्तु पर कार्य कर रहे होते हैं। यह विमा हमें अमूर्त चिंतन और भाषाई संचार में मदद करती है। यह अक्षरों या केवल आकृतियों को पहचानने से अलग है क्योंकि यहाँ मुख्य ध्यान सूचना के वास्तविक अर्थ और उसके निहितार्थ पर होता है।

186. (B) अंतःव्यक्ति
अंतःव्यक्ति बुद्धि उन व्यक्तियों में उच्च होती है जो अपनी आंतरिक दुनिया, अपनी भावनाओं और जीवन के उद्देश्यों के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं। वे खुद को गहराई से जानते हैं और अपने अस्तित्व के अर्थों को समझने के लिए आत्म-चिंतन का सहारा लेते हैं। इस बुद्धि वाले लोग अक्सर दार्शनिक, आध्यात्मिक चिंतक या ऐसे विचारक होते हैं जो आत्म-ज्ञान को सर्वोच्च मानते हैं। यह योग्यता उन्हें कठिन समय में भी आंतरिक शांति बनाए रखने और अपने जीवन को एक सार्थक दिशा देने में सक्षम बनाती है।

187. (B) ध्यान को समस्या के प्रासंगिक पक्षों की ओर आकृष्ट करने के लिए
पास (PASS) मॉडल के अनुसार, किसी भी बौद्धिक कार्य को सफलतापूर्वक करने के लिए 'भाव प्रबोधन' (Arousal) का एक इष्टतम या सही स्तर होना अनिवार्य है। बहुत कम या बहुत अधिक भाव प्रबोधन ध्यान को भटका सकता है। जब यह स्तर सही होता है, तो व्यक्ति का ध्यान केवल समस्या के महत्वपूर्ण और प्रासंगिक पक्षों पर केंद्रित रहता है। यह मानसिक सतर्कता की वह स्थिति है जो व्यक्ति को सूचनाओं को सही ढंग से ग्रहण करने और आगे के प्रक्रमण के लिए तैयार करने में मदद करती है।

188. (B) पर्यावरण में उपलब्ध अवलंबों और अवसरों द्वारा
आनुवंशिकता हमें एक जैविक ढांचा और बौद्धिक क्षमता की सीमा प्रदान करती है, लेकिन उस क्षमता का वास्तविक विकास पर्यावरण पर निर्भर करता है। व्यक्ति को अपने परिवेश में जितने अधिक अवसर, उचित शिक्षा और पोषण मिलता है, उसकी बुद्धि उतनी ही अधिक विकसित होती है। पर्यावरण वह खाद और पानी है जो आनुवंशिकता के बीज को एक विशाल वृक्ष में बदलने में मदद करता है। बिना सही अवसर और समर्थन के, उत्तम आनुवंशिक क्षमता भी पूरी तरह से प्रस्फुटित नहीं हो पाती है, जो मानव विकास का कड़वा सच है।

189. (B) सममित
सामान्य वितरण वक्र (Normal Curve) में, माध्य या औसत के दोनों ओर का क्षेत्र पूरी तरह से सममित (Symmetrical) होता है। इसका अर्थ है कि यदि हम वक्र को बीच से काटें, तो दोनों हिस्से एक-दूसरे की दर्पण छवि होंगे। यह सांख्यिकीय विशेषता यह दर्शाती है कि जनसंख्या में औसत से ऊपर और औसत से नीचे रहने वाले लोगों का वितरण समान अनुपात में होता है। बुद्धि लब्धि के संदर्भ में, यह सममिति मानव क्षमताओं के स्वाभाविक और संतुलित वितरण का एक बहुत ही सुंदर और वैज्ञानिक प्रमाण प्रस्तुत करती है।

190. (B) उन्हें दैनिक देखभाल और सरल सामाजिक कौशलों के लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
सामान्य स्तर की बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्ति अपनी दैनिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए काफी हद तक दूसरों पर निर्भर होते हैं। उन्हें सरल सामाजिक बातचीत करने, खुद को साफ-सुथरा रखने और बुनियादी कार्यों के लिए विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। यद्यपि वे बहुत जटिल कार्य नहीं कर सकते, लेकिन निरंतर अभ्यास और धैर्यपूर्ण मार्गदर्शन से वे कुछ बुनियादी आत्मनिर्भरता प्राप्त कर सकते हैं। ऐसे व्यक्तियों के लिए समाज और परिवार का सहानुभूतिपूर्ण और सहायक व्यवहार उनके जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अत्यंत आवश्यक होता है।

191. (B) यह एकमात्र माप नहीं है, कई स्रोतों का उपयोग होता है
किसी बच्चे को प्रतिभाशाली घोषित करने के लिए केवल एक बुद्धि परीक्षण का स्कोर पर्याप्त नहीं होता। मनोवैज्ञानिक इसके लिए कई स्रोतों का सहारा लेते हैं, जिनमें शिक्षक का फीडबैक, माता-पिता द्वारा दी गई जानकारी, बच्चे के पिछले शैक्षणिक रिकॉर्ड और उसके सर्जनात्मक कार्यों का अवलोकन शामिल है। यह बहु-आयामी दृष्टिकोण यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे की क्षमता का कोई भी पहलू छूट न जाए। प्रतिभा के कई रूप हो सकते हैं, इसलिए इसका समग्र मूल्यांकन करना ही सबसे वैज्ञानिक और न्यायपूर्ण तरीका माना जाता है।

192. (A) साक्षर व्यक्तियों को
शाब्दिक बुद्धि परीक्षणों की एक मुख्य सीमा यह है कि वे केवल उन्हीं व्यक्तियों को दिए जा सकते हैं जो पढ़ना और लिखना जानते हैं, यानी जो साक्षर हैं। चूँकि इन परीक्षणों के निर्देश और प्रश्न शब्दों और भाषा के रूप में होते हैं, इसलिए निरक्षर व्यक्ति इनका उत्तर नहीं दे पाते। ऐसे व्यक्तियों के लिए अशाब्दिक या निष्पादन परीक्षणों का उपयोग किया जाता है। शाब्दिक परीक्षण उन लोगों के लिए सबसे अधिक प्रभावी हैं जिनकी भाषाई पृष्ठभूमि और शिक्षा का स्तर परीक्षण के मानकों के अनुरूप होता है, जो सही मापन सुनिश्चित करता है।

193. (A) 2, 4, 3, 1
बुद्धि मापन का इतिहास बिने-साइमन स्केल के साथ 1905 में शुरु हुआ। इसके बाद 1927 में चार्ल्स स्पीयरमैन ने अपना द्वि-कारक सिद्धांत प्रस्तुत किया। विलियम स्टर्न ने 1912 में आईक्यू का सूत्र तो दिया था, लेकिन टर्मन द्वारा इसे व्यापक पहचान बाद में मिली। अंत में, 1939 में डेविड वेक्श्लर ने वयस्कों के लिए वेक्श्लर एडल्ट इंटेलिजेंस स्केल (WAIS) विकसित किया। यह विकास क्रम दर्शाता है कि कैसे मनोवैज्ञानिकों ने समय के साथ बच्चों से लेकर वयस्कों तक के लिए अधिक विशिष्ट और वैज्ञानिक मूल्यांकन पद्धतियाँ विकसित कीं।

194. (B) प्रारंभिक मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे रोना, सूँघना
वाइगॉट्सकी के अनुसार, प्रारंभिक मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे कि रोना, देखना या सूँघना जैविक रूप से निर्धारित होती हैं और सभी मनुष्यों में समान रूप से पाई जाती हैं, इसलिए इन्हें सर्वव्यापी माना जाता है। इसके विपरीत, उच्च मानसिक प्रक्रियाएँ जैसे कि तर्क करना, जटिल समस्या समाधान और अमूर्त चिंतन पूरी तरह से सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरण पर निर्भर करती हैं। प्रारंभिक प्रक्रियाएं विकास की नींव रखती हैं, जबकि उच्च प्रक्रियाएं संस्कृति के प्रभाव में आकार लेती हैं, जो हमें अन्य प्राणियों से अलग और श्रेष्ठ बनाती हैं।

195. (B) सांवेगिक बुद्धि की सक्षमता
अपनी और दूसरों की भावनाओं को सही ढंग से पहचानना, उन्हें व्यक्त करना और समय के अनुसार उन्हें नियंत्रित करना ही सांवेगिक बुद्धि की असली पहचान है। यह सक्षमता व्यक्ति को सामाजिक रूप से जागरूक बनाती है और उसे जटिल मानवीय संबंधों को सफलतापूर्वक निभाने में मदद करती है। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं के आवेगों को समझकर उन पर नियमन कर सकता है, वह तनावपूर्ण स्थितियों में भी बेहतर निर्णय ले पाता है। यह योग्यता जीवन में व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों ही क्षेत्रों में सफलता दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

196. (C) विशिष्ट क्षेत्रों से संबंधित विशिष्ट योग्यताएँ (वि-कारक)
स्पीयरमैन के अनुसार, कोई भी उत्कृष्ट गायक या वैज्ञानिक केवल सामान्य बुद्धि (सा-कारक) के भरोसे सफल नहीं होता। उनके पास उस विशिष्ट क्षेत्र से संबंधित 'वि-कारक' भी होते हैं, जैसे संगीत के लिए सुरों का ज्ञान या विज्ञान के लिए गणितीय सटीकता। सा-कारक उन्हें सामान्य मानसिक शक्ति प्रदान करता है, लेकिन वि-कारक उन्हें उस विशेष विधा में दूसरों से श्रेष्ठ और विशिष्ट बनाता है। महान उपलब्धियाँ अक्सर उच्च सामान्य बुद्धिमत्ता और असाधारण विशिष्ट योग्यताओं के एक बहुत ही दुर्लभ और प्रभावी मेल का परिणाम होती हैं।

197. (C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
बुद्धि का सूचना प्रक्रमण उपागम वास्तव में उन मानसिक प्रक्रियाओं और चरणों के अध्ययन पर बल देता है जो व्यक्ति किसी बौद्धिक कार्य के दौरान अपनाता है। यह यह जानने में रुचि रखता है कि समस्या समाधान कैसे होता है। इसके विपरीत, बुद्धि की 'संरचना' और उसकी 'विमाओं' पर ध्यान केंद्रित करना मनोमितिक उपागम की विशेषता है, सूचना प्रक्रमण की नहीं। अतः सूचना प्रक्रमण उपागम प्रक्रिया-उन्मुख है न कि संरचना-उन्मुख, जो इसे पारंपरिक मनोमितिक सिद्धांतों से अलग और अधिक क्रियात्मक बनाता है।

198. (B) वह स्वरूप जिसमें व्यक्ति सूचनाओं का प्रक्रमण करता है
गिलफोर्ड के मॉडल में 'उत्पाद' उस परिणाम या स्वरूप को दर्शाता है जो किसी सूचना पर बौद्धिक संक्रिया करने के बाद प्राप्त होता है। इसे हम सूचना के वर्गीकरण के रूप में भी देख सकते हैं, जैसे कि इकाइयों को वर्गों में बाँटना या उनके बीच संबंध और निहितार्थ ढूँढ़ना। उत्पाद यह बताता है कि हमारा मस्तिष्क सूचना को अंततः किस अर्थ या ढांचे में ग्रहण करता है। यह बौद्धिक क्रिया का अंतिम पड़ाव है जो यह स्पष्ट करता है कि हमने प्राप्त जानकारी का उपयोग किस रूप में किया है।

199. (C) एक नई संगीत रचना बनाना
प्रकृतिवादी बुद्धि का संबंध प्रकृति के तत्वों, जैसे वनस्पतियों, जीवों और प्राकृतिक वातावरण के बोध से है। नई संगीत रचना बनाना 'संगीतात्मक बुद्धि' का हिस्सा है, न कि प्रकृतिवादी बुद्धि का। प्रकृतिवादी बुद्धि वाले व्यक्ति जंगलों, जानवरों के व्यवहार और मौसम के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं और उनमें सूक्ष्म अंतर पहचान सकते हैं। संगीत का सृजन ध्वनियों और तालों के साथ कार्य करने की योग्यता है। अतः संगीत रचना को प्रकृतिवादी बुद्धि की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता क्योंकि इसका आधार ध्वनियाँ और सुर हैं।

200. (A) वे विगत अनुभवों को मौलिक रूप में समाकलित करते हैं।
आनुभविक बुद्धि की उच्च मात्रा रखने वाले व्यक्तियों की सबसे बड़ी शक्ति यह होती है कि वे अपने अतीत के अनुभवों और ज्ञान को बिल्कुल नए और रचनात्मक तरीके से जोड़ते हैं। वे केवल पुरानी यादों को दोहराते नहीं, बल्कि उनसे प्रेरणा लेकर वर्तमान की अनजानी समस्याओं का मौलिक समाधान निकालते हैं। यह क्षमता उन्हें आविष्कारों और कलात्मक सृजन के लिए सक्षम बनाती है। ऐसे लोग नई परिस्थितियों से घबराते नहीं, बल्कि उन्हें अपनी सृजनशीलता को प्रदर्शित करने के एक नए अवसर के रूप में देखते हैं।

201. (C) मानसिक आयु
मानसिक आयु एक ऐसा सूचकांक है जो यह बताता है कि किसी व्यक्ति का बौद्धिक विकास उसकी आयु वर्ग के अन्य औसत व्यक्तियों की तुलना में किस स्तर पर है। यदि एक बच्चा अपनी उम्र के बच्चों से कठिन कार्य कर लेता है, तो उसकी मानसिक आयु उसकी वास्तविक आयु से अधिक होगी। यह संप्रत्यय बिने ने दिया था ताकि बच्चों की सीखने की क्षमता का अधिक सटीक माप प्राप्त किया जा सके। यह व्यक्तिगत भिन्नता को समझने और प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्ट शैक्षिक आवश्यकताओं को पहचानने में बहुत मदद करता है।

202. (B) वे माता-पिता, अध्यापकों के भेदभावपूर्ण आचरण को न्योता दे सकते हैं।
बुद्धि परीक्षणों का एक बड़ा नुकसान यह है कि इनके परिणाम माता-पिता और शिक्षकों के मन में बच्चे के प्रति पूर्वग्रह पैदा कर सकते हैं। यदि किसी बच्चे का स्कोर कम आता है, तो वे उसे 'कमजोर' मानकर उस पर ध्यान देना कम कर सकते हैं या उसके साथ भेदभाव कर सकते हैं। यह नकारात्मक व्यवहार बच्चे के आत्मविश्वास को तोड़ देता है और उसकी आगे बढ़ने की संभावनाओं को सीमित कर देता है। इसलिए, आईक्यू स्कोर्स का उपयोग बहुत ही सावधानी और गोपनीयता के साथ किया जाना चाहिए ताकि बच्चे का सर्वांगीण विकास बाधित न हो।

203. (A) केवल 1 और 2
सर्जनात्मकता का एक महत्वपूर्ण पहलू पुरानी चीजों या विचारों को बिल्कुल नए नजरिए से देखना और प्रस्तुत करना

है। आइंस्टीन द्वारा दिया गया सापेक्षता का सिद्धांत वैज्ञानिक सर्जनात्मकता के शिखर का उदाहरण है जिसने पूरी दुनिया की समझ बदल दी। यह कहना गलत है कि सभी व्यक्ति एक ही स्तर पर सर्जनात्मक होते हैं; इसमें बहुत अधिक व्यक्तिगत भिन्नता पाई जाती है। साथ ही, सर्जनात्मकता केवल कला या विज्ञान तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह दैनिक जीवन की छोटी-छोटी गतिविधियों में भी देखी जा सकती है।

204. (A) व्यक्ति के व्यवहारों की व्याख्या करने और पूर्वकथन करने के लिए
व्यक्तित्व के मूल्यांकन का प्राथमिक उद्देश्य यह समझना है कि एक व्यक्ति किसी विशेष स्थिति में किस तरह का व्यवहार करेगा। इसके माध्यम से व्यक्ति की उन स्थायी विशेषताओं का पता लगाया जाता है जो उसके आचरण को निर्देशित करती हैं। यह मूल्यांकन मनोवैज्ञानिकों को व्यक्ति के व्यवहार की व्याख्या करने और उसके भविष्य के कार्यों के बारे में सटीक पूर्वानुमान लगाने में मदद करता है। इसका उपयोग मुख्य रूप से नैदानिक परामर्श, करियर चयन और नेतृत्व क्षमता की पहचान करने के लिए किया जाता है ताकि व्यक्ति का सही मार्गदर्शन संभव हो सके।

205. (B) स्थिति पर प्रेक्षक का बहुत कम नियंत्रण होता है।
प्रेक्षण विधि की एक बड़ी सीमा यह है कि इसमें प्रेक्षक का प्राकृतिक स्थितियों पर कोई सीधा नियंत्रण नहीं होता है। चूँकि व्यवहार नैसर्गिक वातावरण में होता है, इसलिए कई अवांछित कारक भी परिणामों को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अलावा, प्रेक्षक की अपनी व्यक्तिगत व्याख्याएँ भी प्रेक्षण को व्यक्तिनिष्ठ बना सकती हैं। कभी-कभी व्यक्ति को पता चल जाने पर कि उसका प्रेक्षण किया जा रहा है, वह अपने स्वाभाविक व्यवहार को बदल देता है। ये चुनौतियाँ प्रेक्षण विधि से प्राप्त डेटा की विश्वसनीयता और वस्तुनिष्ठता को कम कर सकती हैं।

206. (A) बोध, तर्क तथा उचित निर्णय की योग्यता
अल्फ्रेड बिने के अनुसार, बुद्धि केवल सूचनाओं का संग्रह नहीं है, बल्कि यह अच्छी तरह समझने, सही तर्क देने और परिस्थितियों के अनुसार उचित निर्णय लेने की मानसिक क्षमता है। उन्होंने बुद्धि को एक ऐसी केंद्रीय योग्यता माना जो व्यक्ति को उसकी सभी संज्ञानात्मक गतिविधियों में दिशा प्रदान करती है। उनकी यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि बुद्धिमान व्यक्ति वही है जो अपनी मानसिक शक्तियों का उपयोग समस्याओं को सुलझाने और जीवन में सही विकल्प चुनने के लिए सविवेक और तार्किक तरीके से करता है।

207. (B) व्यक्ति में मौजूद विशिष्ट योग्यताएँ
स्पीयरमैन के द्वि-कारक सिद्धांत में 'वि-कारक' (s-factors) उन विशिष्ट योग्यताओं को दर्शाते हैं जो व्यक्ति को किसी खास क्षेत्र, जैसे संगीत, गणित या यांत्रिकी में उत्कृष्ट बनाती हैं। ये कारक व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्न होते हैं और इन्हें अभ्यास व प्रशिक्षण से निखारा जा सकता है। जबकि सा-कारक सामान्य बुद्धिमत्ता है, वि-कारक वह विशेषज्ञता है जो किसी व्यक्ति को एक विशेष कार्य में दूसरों से अलग और श्रेष्ठ बनाती है। यह सिद्धांत बताता है कि एक व्यक्ति बहुमुखी प्रतिभा का धनी कैसे हो सकता है।

208. (C) तार्किक-गणितीय
तार्किक-गणितीय बुद्धि का संबंध अमूर्त चिंतन, वैज्ञानिक तर्कना और गणितीय समस्याओं को हल करने के लिए प्रतीकों का प्रभावी उपयोग करने से है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति हर चीज के पीछे एक तर्क खोजते हैं और जटिल डेटा या सूत्रों के बीच के संबंधों को आसानी से समझ लेते हैं। वे बहुत ही व्यवस्थित और आलोचनात्मक ढंग से सोचते हैं। यह योग्यता गणितज्ञों, सांख्यिकीविदों और कंप्यूटर प्रोग्रामरों में मुख्य रूप से पाई जाती है। यह मानसिक चपलता व्यक्ति को विज्ञान और तकनीक के क्षेत्रों में सफलता दिलाने के लिए अत्यंत अनिवार्य मानी जाती है।

209. (B) सांगीतिक योग्यता
सांगीतिक योग्यता या बुद्धि का अर्थ ध्वनियों, सुरों और लय के प्रति गहरी संवेदनशीलता से है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति नई धुनों का निर्माण करने, संगीत के विभिन्न प्रतिरूपों को समझने और वाद्ययंत्रों को बजाने में माहिर होते हैं। वे संगीत की बारीकियों को महसूस कर सकते हैं और उसे अपनी भावनाओं के प्रकटीकरण का माध्यम बनाते हैं। यह योग्यता केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि एक जटिल संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जो मस्तिष्क के विशिष्ट क्षेत्रों से जुड़ी होती है। गायक, संगीतकार और धुन तैयार करने वाले लोग इसी बुद्धि के धनी होते हैं।

210. (B) P-4, Q-3, R-1, S-2
भारतीय बुद्धि परीक्षणों के क्षेत्र में भाटिया ने प्रसिद्ध निष्पादन परीक्षणमाला दी। एस. जलोटा ने सामान्य मानसिक योग्यता का सामूहिक परीक्षण विकसित किया, जबकि एस.एम. मोहसिन ने बिहार टेस्ट ऑफ इंटेलिजेंस (हिंदी में) का निर्माण किया। प्रमिला पाठक का नाम 'ड्रॉ ए मैन' परीक्षण के मानकीकरण से जुड़ा है। ये सभी कार्य भारतीय मनोविज्ञान के इतिहास में मील का पत्थर हैं जिन्होंने स्थानीय संदर्भों और भाषाओं में विश्वसनीय मूल्यांकन उपकरण प्रदान किए। इनके माध्यम से भारत में विभिन्न आयु वर्गों और भाषाई समूहों का बौद्धिक मूल्यांकन संभव हो सका।

211. (C) सांदर्भिक
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो व्यक्ति अपने वर्तमान पर्यावरण की माँगों को जल्दी समझ लेता है और उसके अनुसार खुद को ढाल लेता है, वह 'सांदर्भिक बुद्धि' का उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रहा है। इसे व्यावहारिक बुद्धि भी कहा जाता है क्योंकि यह वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में उत्तरजीविता और सफलता के लिए आवश्यक है। ऐसे व्यक्ति बहुत ही चतुर और अनुभवी होते हैं जो जानते हैं कि किस स्थिति में कैसा आचरण करना है। यह बुद्धि किताबी ज्ञान से अलग, अनुभवों और सामाजिक समझ से विकसित होती है जो व्यावहारिक जीवन की नींव है।

212. (D) पास मॉडल
पास (PASS) मॉडल बुद्धि को समझने का एक ऐसा आधुनिक दृष्टिकोण है जो 'योजना' (Planning) को एक केंद्रीय और

अनिवार्य मानसिक प्रक्रिया मानता है। इस मॉडल के अनुसार, बुद्धि केवल सूचना प्रक्रमण नहीं है, बल्कि लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए रणनीतियाँ बनाने और उनके परिणामों का आकलन करने की क्षमता भी है। योजना ही वह शक्ति है जो अवधान और अन्य संज्ञानात्मक कार्यों को एक दिशा प्रदान करती है। यह मॉडल यह स्पष्ट करता है कि बिना सोची-समझी क्रिया बुद्धिमत्तापूर्ण नहीं हो सकती, इसलिए योजना बनाना बुद्धि का अभिन्न अंग है।

213. (B) अशाब्दिक परीक्षण
अशाब्दिक परीक्षण (Non-verbal Test) मूल्यांकन का वह तरीका है जिसमें शब्दों या भाषा का उपयोग नहीं किया जाता, बल्कि सूचनाओं को चित्रों, आकृतियों या दृश्य प्रतिरूपों के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है। परीक्षार्थी को इन चित्रों के बीच समानता, भिन्नता या संबंधों को पहचानना होता है। यह परीक्षण उन लोगों के लिए बहुत उपयोगी है जो भाषा नहीं जानते या छोटे बच्चे हैं। रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस इसका एक बेहतरीन उदाहरण है। यह परीक्षण शुद्ध तार्किक क्षमता और प्रत्यक्षीकरण कौशल का मापन करने के लिए डिजाइन किया गया है।

214. (C) पर्यावरणी कारक जैसे अभिप्रेरणा, समर्थन, और अवसर
यद्यपि सर्जनात्मकता के लिए कुछ आनुवंशिक आधार हो सकता है, लेकिन इसका पूर्ण विकास पर्यावरणी कारकों पर बहुत अधिक निर्भर करता है। जब किसी व्यक्ति को नए विचारों को आजमाने के लिए पर्याप्त अवसर, उचित प्रोत्साहन और सामाजिक समर्थन मिलता है, तो उसकी सर्जनात्मकता तेजी से विकसित होती है। एक स्वतंत्र और प्रेरक वातावरण व्यक्ति को बिना किसी डर के प्रयोग करने के लिए प्रेरित करता है। इसके विपरीत, कठोर नियम और आलोचनात्मक माहौल सृजन की प्रक्रिया को कुंठित कर सकते हैं। अतः, पोषण और प्रोत्साहन ही सर्जनात्मकता को निखारते हैं।

215. (B) स्थितिवाद
एक आक्रामक व्यक्ति का अपने बॉस के सामने विनम्र होना 'स्थितिवाद' (Situationism) का एक स्पष्ट उदाहरण है। यह दर्शाता है कि हमारा व्यवहार हमेशा हमारे आंतरिक स्वभाव पर ही नहीं, बल्कि बाहरी परिस्थितियों और सामाजिक संदर्भों पर भी निर्भर करता है। यहाँ पद की गरिमा और स्थिति की माँग ने व्यक्ति के व्यवहार को नियंत्रित किया है। स्थितिवाद यह मानता है कि वातावरण व्यक्ति को एक विशेष तरीके से आचरण करने के लिए प्रेरित या बाध्य करता है। यह व्यवहार की व्याख्या के लिए बाह्य कारकों की भूमिका को महत्वपूर्ण मानता है।

216. (C) उत्पाद
गिलफोर्ड के बुद्धि-संरचना मॉडल में 'रूपांतरण' और 'निहितार्थ' 'उत्पाद' विमा के अंतर्गत आते हैं। रूपांतरण का अर्थ है प्राप्त सूचनाओं में बदलाव करना ताकि वे नए उद्देश्यों के लिए उपयोगी हो सकें। निहितार्थ का तात्पर्य दी गई सूचना के आधार पर भविष्य के परिणामों या छिपे हुए अर्थों को समझने से है। ये उत्पाद यह दर्शाते हैं कि हमारा मस्तिष्क सूचना प्रक्रमण के बाद किस स्तर के निष्कर्ष तक पहुँचता है। यह बौद्धिक क्रिया का सबसे उन्नत और परिष्कृत स्वरुप है जो सूचना को एक सार्थक ढांचे में पिरोता है।

217. (B) सांवेगिक बुद्धि
सांवेगिक बुद्धि की परिभाषा में स्वयं की भावनाओं और उनके प्रभावों को लगातार मॉनिटर या परिवीक्षण करना एक मुख्य तत्व है। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं की प्रकृति और तीव्रता को समझता है, वह उन्हें बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकता है। यह आत्म-परिवीक्षण व्यक्ति को अनावश्यक आवेगों से बचाता है और उसे सामाजिक स्थितियों में अधिक प्रभावी और संतुलित बनाता है। सांवेगिक रूप से बुद्धिमान व्यक्ति अपने भीतर चल रहे भावनात्मक बदलावों के प्रति हमेशा सचेत रहता है, जो उसके व्यवहार को एक उद्देश्यपूर्ण दिशा प्रदान करता है।

218. (B) बहुल अभिक्षमता परीक्षण
एक ऐसा परीक्षण जो एक साथ कई अलग-अलग लेकिन संबंधित क्षेत्रों की योग्यताओं को मापता है, 'बहुल अभिक्षमता परीक्षण' कहलाता है। इसका सबसे अच्छा उदाहरण डी.ए.टी. (DAT) है। यह परीक्षण किसी व्यक्ति के कई पहलुओं, जैसे शाब्दिक, यांत्रिक और संख्यात्मक क्षमताओं का एक साथ आकलन करता है। इससे यह पता चलता है कि व्यक्ति किन क्षेत्रों में मजबूत है और किनमें उसे सुधार की जरूरत है। यह छात्र के संपूर्ण व्यावसायिक भविष्य का मार्गदर्शन करने के लिए एक बहुत ही व्यापक और उपयोगी वैज्ञानिक उपकरण माना जाता है।

219. (B) सर्जनात्मकता
रीता द्वारा घर के कामों को करने के लिए नए और अनोखे तरीके खोजना सर्जनात्मकता का एक सुंदर उदाहरण है। सर्जनात्मकता केवल बड़े आविष्कारों या कला तक सीमित नहीं है, बल्कि यह दैनिक जीवन की समस्याओं को सुलझाने के 'मौलिक' तरीकों में भी दिखाई देती है। चूँकि रीता पढ़ाई में औसत है, यह सिद्ध करता है कि सर्जनात्मकता के लिए बहुत उच्च बुद्धि लब्धि अनिवार्य नहीं है। उसका यह व्यवहार उसकी कल्पनाशक्ति और लीक से हटकर सोचने की क्षमता को दर्शाता है, जो उसके व्यक्तित्व का एक सकारात्मक पहलू है।

220. (C) व्यक्तियों की योग्यताओं, व्यवहारों, और व्यक्तिगत गुणों के मापन के लिए
मूल्यांकन एक व्यापक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य व्यक्ति की कुल मानसिक और व्यवहारपरक विशेषताओं का वैज्ञानिक ढंग से मापन करना है। यह केवल कमियों को ढूँढ़ने तक सीमित नहीं है, बल्कि व्यक्ति की शक्तियों, रुचियों और कौशलों की पहचान भी करता है। मूल्यांकन के परिणामों का उपयोग व्यक्ति के भविष्य के व्यवहार का पूर्वकथन करने और उसके मार्गदर्शन के लिए किया जाता है। यह व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए एक आवश्यक और आधारभूत कदम है जो उसे अपनी क्षमताओं को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है।

221. (B) जटिल और बहुविमात्मक
बुद्धि और व्यक्तित्व जैसे मनोवैज्ञानिक गुण सरल या एकआयामी नहीं होते, बल्कि वे अत्यंत जटिल और बहुविमात्मक (Multidimensional) होते हैं। बुद्धि में तर्क, स्मृति और सामाजिक कौशल जैसे कई पहलू शामिल हैं, जबकि व्यक्तित्व में स्वभाव, मूल्यों और व्यवहार के अनगिनत गुण समाहित होते हैं। इन्हें किसी एक मात्र पैमाने से पूरी तरह नहीं समझा जा सकता। इसलिए, इनके मूल्यांकन के लिए मनोवैज्ञानिकों को कई अलग-अलग विधियों और उपकरणों का उपयोग करना पड़ता है ताकि व्यक्ति के बहुमुखी स्वरूप का एक वास्तविक और व्यापक चित्रण प्राप्त किया जा सके।

222. (C) सर्जनात्मक
हावर्ड गार्डनर ने अपने बहु-बुद्धि सिद्धांत में आठ विशिष्ट प्रकार की बुद्धियों का प्रस्ताव दिया था, जिनमें संगीतात्मक, प्रकृतिवादी और शारीरिक-गतिसंवेदी शामिल हैं। 'सर्जनात्मक' बुद्धि उनके द्वारा बताए गए आठ प्रकारों में अलग से शामिल नहीं है, हालाँकि उनकी बुद्धियाँ सर्जनात्मकता में मदद करती हैं। सर्जनात्मक बुद्धि का संप्रत्यय मुख्य रूप से रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत से जुड़ा है। गार्डनर का मानना था कि हर व्यक्ति में ये आठ बुद्धियाँ अलग-अलग मात्रा में होती हैं और वे स्वतंत्र रूप से कार्य कर सकती हैं।

223. (B) भारतीय परंपरा
भारतीय परंपरा में बुद्धिमत्ता को केवल संज्ञानात्मक कौशल तक सीमित नहीं माना गया है। यहाँ 'बुद्धि' के संप्रत्यय में सामाजिक सक्षमता (समाज के प्रति जिम्मेदारी), संवेगिक क्षमता (आत्म-नियमन) और उद्यमी क्षमता (कठिन परिश्रम) को भी समान महत्व दिया गया है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को एक संपूर्ण सामाजिक इकाई के रूप में देखता है। भारतीय दर्शन के अनुसार, वही व्यक्ति सच्चा बुद्धिमान है जो ज्ञान के साथ-साथ भावनात्मक संतुलन और नैतिक आचरण का भी प्रदर्शन करता है। यह समग्र दृष्टिकोण मानवीय विकास के सभी पहलुओं को संतुलित तरीके से समाहित करता है।

224. (B) बौद्धिक रूप से अशक्त
यदि किसी बच्चे को अपनी उम्र के अनुसार बुनियादी और साधारण कौशल सीखने में भी बहुत अधिक कठिनाई होती है, तो उसे 'बौद्धिक रूप से अशक्त' माना जा सकता है। इस स्थिति में बच्चे की मानसिक क्षमता सामान्य औसत से काफी कम होती है और उसका संज्ञानात्मक विकास धीमा होता है। ऐसे बच्चों को विशेष देखभाल, धैर्यपूर्ण शिक्षण और उपचारात्मक सहायता की आवश्यकता होती है। समय पर पहचान और उचित हस्तक्षेप से उन्हें उनके जीवन के स्तर को सुधारने और कुछ हद तक आत्मनिर्भर बनने में मदद की जा सकती है।

225. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
निष्पादन परीक्षण (Performance Tests) सांस्कृतिक पूर्वाग्रहों को कम करने में बहुत प्रभावी होते हैं। चूँकि इन परीक्षणों में उत्तर देने के लिए लिखने या पढ़ने की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि वस्तुओं का उपयोग करके कार्य पूरा करना होता है, इसलिए ये भाषा की बाधा को पार कर जाते हैं। अलग-अलग भाषा या संस्कृति के व्यक्ति भी बिना किसी हिचकिचाहट के इन्हें दे सकते हैं। यही कारण है कि इन्हें 'संस्कृति-मुक्त' या 'संस्कृति-निष्पक्ष' परीक्षणों के निर्माण में सबसे महत्वपूर्ण उपकरण माना जाता है, जो वैश्विक स्तर पर तुलना संभव बनाते हैं।

226. (C) सर्जनात्मकता हेतु बुद्धि की न्यूनतम आवश्यकता
बुद्धि और सर्जनात्मकता के बीच एक सीमा तक गहरा संबंध है। किसी भी नए और मौलिक विचार को जन्म देने के लिए व्यक्ति के पास सूचनाओं को समझने और उनका विश्लेषण करने के लिए बुद्धि का एक आधारभूत या न्यूनतम स्तर होना आवश्यक है। हालाँकि, इस स्तर के बाद अधिक बुद्धि का होना अनिवार्य रूप से अधिक सर्जनात्मकता नहीं लाता। शोध बताते हैं कि बुद्धि सर्जनात्मकता के लिए एक नींव का काम करती है, जिस पर कल्पना और मौलिकता की इमारत खड़ी होती है। बिना न्यूनतम बुद्धि के, सर्जनात्मक प्रकटीकरण असंभव है।

227. (B) व्यवहार परिस्थिति और वर्तमान दशाओं से निर्धारित होता है।
स्थितिवाद मनोविज्ञान का वह सिद्धांत है जो व्यक्ति के व्यवहार को उसके आंतरिक गुणों के बजाय बाहरी 'परिस्थिति' का परिणाम मानता है। इसके अनुसार, वर्तमान दशाएँ और सामाजिक दबाव व्यक्ति को एक विशेष तरीके से कार्य करने के लिए मजबूर करते हैं। यह दृष्टिकोण व्यवहार की व्याख्या करने के लिए संदर्भ (Context) को सबसे महत्वपूर्ण मानता है। उदाहरण के लिए, एक सख्त व्यक्ति भी किसी उत्सव के माहौल में उदार हो सकता है। यह सिद्धांत यह समझने में मदद करता है कि मानव व्यवहार कितना लचीला और परिस्थिति-सापेक्ष हो सकता है।

228. (B) केवल 1, 2, 3, 4
बुद्धि, अभिक्षमता और अभिरुचि तीनों ही अलग-अलग लेकिन संबंधित मनोवैज्ञानिक गुण हैं। बुद्धि सामान्य संज्ञानात्मक क्षमता है, अभिक्षमता किसी विशेष कौशल को सीखने की संभावना है, और अभिरुचि किसी कार्य को करने की व्यक्तिगत पसंद है। जीवन में सफलता के लिए यह सबसे अच्छा होता है कि व्यक्ति में अभिक्षमता और अभिरुचि दोनों का मेल हो। यह कहना कि बुद्धि और अभिक्षमता का कोई संबंध नहीं है, गलत है, क्योंकि बुद्धि किसी भी प्रकार के कौशल को सीखने का आधारभूत ढांचा प्रदान करती है।

229. (B) व्यक्ति की संज्ञानात्मक योग्यताओं को एक सूचकांक के रूप में व्यक्त करना।
मनोमितिक उपागम का मुख्य केंद्र बुद्धि का वस्तुनिष्ठ मापन करना है। यह विभिन्न मानसिक परीक्षणों के माध्यम से व्यक्ति की योग्यताओं को एक संख्यात्मक मान या सूचकांक, जैसे आईक्यू (IQ) स्कोर, के रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास करता है। यह दृष्टिकोण बुद्धि को कई कारकों या योग्यताओं का एक संगठित समूह मानता है। इसका उद्देश्य यह जानना है कि व्यक्ति में कौन सी मानसिक शक्ति कितनी मात्रा में है। यह उपागम

तुलनात्मक अध्ययन और व्यक्तिगत भिन्नता के विश्लेषण के लिए सांख्यिकीय आधार प्रदान करता है।

230. (A) 2, 4, 1, 3
बुद्धि के सिद्धांतों का ऐतिहासिक विकास बिने के एक-कारक सिद्धांत (1905) से शुरू हुआ। इसके बाद थर्स्टन ने 1930 के दशक में प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का सिद्धांत दिया। 1980 के दशक में आधुनिक सिद्धांतों का उदय हुआ, जिसमें गार्डनर ने 1983 में बहु-बुद्धि और स्टर्नबर्ग ने 1985 के आसपास त्रिचापीय सिद्धांत प्रस्तुत किया। यह क्रम दर्शाता है कि कैसे बुद्धि की अवधारणा धीरे-धीरे अधिक परिष्कृत, बहु-आयामी और व्यावहारिक होती गई, जिससे मानव मस्तिष्क के विभिन्न पहलुओं को गहराई से समझना संभव हो सका।

231. (C) घटकीय
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो व्यक्ति सूचनाओं का गहराई से विश्लेषण करते हैं, तार्किक निष्कर्ष निकालते हैं और आलोचनात्मक ढंग से सोचते हैं, उनमें 'घटकीय बुद्धि' उच्च होती है। इसे विश्लेषणात्मक बुद्धि भी कहा जाता है क्योंकि यह मुख्य रूप से अकादमिक सफलता और स्कूल में किए जाने वाले कार्यों से संबंधित होती है। ऐसे व्यक्ति अमूर्त समस्याओं को सुलझाने और परीक्षाओं में श्रेष्ठ प्रदर्शन करने में कुशल होते हैं। यह बुद्धि व्यक्ति को सूचनाओं को खंडित करने और उनके आंतरिक संबंधों को समझने की शक्ति प्रदान करती है।

232. (A) व्यक्ति की आत्मनिर्भर बनने और पर्यावरण से प्रभावी ढंग से समायोजन करने की क्षमता।
अनुकूलित व्यवहार (Adaptive Behavior) का अर्थ है कि व्यक्ति अपने दैनिक जीवन की सामाजिक और व्यावहारिक माँगों को कितनी कुशलता से पूरा करता है। इसमें अपनी देखभाल करना, दूसरों के साथ बातचीत करना और समाज के नियमों के अनुसार चलना शामिल है। यह केवल बौद्धिक क्षमता नहीं है, बल्कि जीवन कौशल (Life Skills) है। बौद्धिक अशक्तता के निदान में अनुकूलित व्यवहार का बहुत महत्व है, क्योंकि केवल कम आईक्यू होना ही काफी नहीं है, व्यक्ति का सामाजिक और व्यावहारिक रूप से अक्षम होना भी अनिवार्य शर्त है।

233. (B) केवल प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों द्वारा ही परीक्षणों का उपयोग किया जाना।
बुद्धि परीक्षणों के दुरुपयोग और गलत व्याख्या को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका यह है कि इनका उपयोग केवल लाइसेंस प्राप्त और प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिकों तक ही सीमित रखा जाए। परीक्षणों के अंकन और परिणामों की व्याख्या अत्यंत संवेदनशील होती है, जो किसी व्यक्ति के भविष्य को प्रभावित कर सकती है। एक प्रशिक्षित विशेषज्ञ ही यह समझ सकता है कि परीक्षण के परिणाम किन परिस्थितियों में आए हैं और उनके पीछे क्या कारण हो सकते हैं। इससे गोपनीयता बनी रहती है और व्यक्ति को कलंकित होने से बचाया जा सकता है।

234. (C) सामान्यीकरण और अमूर्तकरण
पश्चिमी संस्कृतियों में बाल-पोषण की रीतियाँ अक्सर स्वतंत्र चिंतन, तर्क और वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर बल देती हैं। इसके परिणामस्वरूप, वहाँ के बच्चों में सामान्यीकरण (Generalization) और अमूर्तकरण (Abstraction) जैसी संज्ञानात्मक क्षमताएँ अधिक विकसित होती हैं। उन्हें समस्याओं को खंडित करने, उनके पीछे के नियमों को खोजने और तार्किक निष्कर्ष निकालने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह 'तकनीकी बुद्धि' के विकास में सहायक होता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को अमूर्त सिद्धांतों को समझने और जटिल तकनीकी समस्याओं का समाधान करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है।

235. (A) जिसमें उच्च यांत्रिक अभिक्षमता और अभियांत्रिकी में अभिरुचि दोनों हो।
एक सफल यांत्रिक अभियंता बनने के लिए व्यक्ति में यांत्रिक कार्यों को समझने की 'क्षमता' (अभिक्षमता) और उस क्षेत्र में काम करने की 'पसंद' (अभिरुचि) दोनों का होना अनिवार्य है। यदि अभिक्षमता है लेकिन रुचि नहीं, तो वह काम में मन नहीं लगा पाएगा। यदि केवल रुचि है लेकिन क्षमता नहीं, तो वह जटिल तकनीकी कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा नहीं कर पाएगा। अतः इन दोनों गुणों का सामंजस्य ही उत्कृष्ट प्रदर्शन और पेशेवर सफलता की सबसे मजबूत गारंटी माना जाता है।

236. (C) सर्जनात्मकता परीक्षण
बाकर मेंहदी और बी.के. पासी भारतीय मनोविज्ञान के वे प्रमुख नाम हैं जिन्होंने सर्जनात्मकता के मापन के क्षेत्र में क्रांतिकारी कार्य किया है। उन्होंने भारतीय छात्रों के लिए सर्जनात्मक चिंतन के विशेष परीक्षण विकसित किए जो शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों रूपों में उपलब्ध हैं। ये परीक्षण बच्चों की मौलिकता, प्रवाह और लचीलेपन को मापते हैं। उनके इन प्रयासों के कारण ही भारतीय विद्यालयों में सर्जनात्मक प्रतिभाओं की पहचान करना और उन्हें बढ़ावा देना संभव हो सका है। यह भारतीय शिक्षा प्रणाली में नवाचार के लिए एक महत्वपूर्ण आधार है।

237. (B) क्योंकि यह मूल्यांकन करने वाले और जिनका मूल्यांकन हो रहा है, उनके बदलने से परिवर्तित होता रहता है।
अनौपचारिक मूल्यांकन व्यक्तिनिष्ठ इसलिए होता है क्योंकि इसमें कोई निश्चित मानक या नियम नहीं होते। यह मूल्यांकन करने वाले व्यक्ति के अपने अनुभवों, पसंद और पूर्वाग्रहों पर निर्भर करता है। साथ ही, जिस व्यक्ति का मूल्यांकन हो रहा है, उसकी वर्तमान स्थिति भी परिणामों को प्रभावित कर सकती है। इसमें वस्तुनिष्ठता का अभाव होता है, जिसके कारण अलग-अलग लोग एक ही व्यक्ति के बारे में अलग-अलग राय बना सकते हैं। यह वैज्ञानिक मापन के बजाय व्यक्तिगत धारणाओं पर अधिक आधारित होता है, जो इसकी सबसे बड़ी सीमा है।

238. (B) सूचना प्रक्रमण उपागम
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत 'सूचना प्रक्रमण उपागम' का एक प्रमुख उदाहरण है। यह सिद्धांत इस बात पर केंद्रित है कि व्यक्ति किसी समस्या का समाधान करते समय सूचनाओं का मानसिक रूप से कैसे उपयोग करता है। यह बुद्धि की संरचना

के बजाय 'प्रक्रिया' पर ध्यान देता है। इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि मस्तिष्क सूचना को कैसे ग्रहण करता है, उसे कैसे भंडारित करता है और फिर उसका उपयोग निर्णय लेने में कैसे करता है। यह बुद्धि को एक गतिशील और कार्यात्मक क्षमता के रूप में परिभाषित करता है।

239. (B) सूचना प्रक्रमण उपागम
पास (PASS) मॉडल पूरी तरह से 'सूचना प्रक्रमण उपागम' पर आधारित है। यह मॉडल यह मानता है कि बौद्धिक गतिविधियाँ मस्तिष्क के भीतर होने वाली विभिन्न संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं, जैसे अवधान और प्रक्रमण, का परिणाम हैं। यह बुद्धि को केवल आईक्यू स्कोर के रूप में नहीं देखता, बल्कि यह समझने का प्रयास करता है कि सूचनाएँ हमारे तंत्रिका तंत्र में कैसे प्रवाहित और संसाधित होती हैं। यह उपागम व्यक्ति की सीखने की शैली और उसकी मानसिक कार्यप्रणाली को गहराई से समझने के लिए एक आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करता है।

240. (A) बौद्धिक अशक्तता
'बौद्धिक न्यूनता' शब्द का उपयोग 'बौद्धिक अशक्तता' के पर्याय के रूप में किया जाता है। यह एक ऐसी मानसिक स्थिति को दर्शाता है जिसमें व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता औसत से काफी कम होती है। इस न्यूनता के कारण व्यक्ति को शिक्षा प्राप्त करने, सामाजिक संबंध बनाने और दैनिक जीवन के कार्यों को स्वतंत्र रूप से पूरा करने में गंभीर बाधाओं का सामना करना पड़ता है। यह शब्द व्यक्ति के संज्ञानात्मक विकास में पाई जाने वाली कमी को इंगित करता है, जिसके लिए उसे समाज से विशेष सहयोग और सहानुभूति की आवश्यकता होती है।

241. (B) विशिष्ट क्षेत्रों में अत्यधिक प्रवीण व्यक्तियों को
'अद्भुत-प्रतिभाशाली' या प्रोडिजीज़ (Prodigies) वे बच्चे होते हैं जो बहुत ही कम उम्र में किसी विशिष्ट क्षेत्र, जैसे संगीत, गणित या शतरंज में वयस्कों जैसी असाधारण निपुणता प्रदर्शित करते हैं। उनकी यह क्षमता सामान्य प्रतिभा से बहुत ऊपर और विस्मयकारी होती है। ऐसे बच्चे अपने क्षेत्र में जन्मजात प्रतिभा के धनी माने जाते हैं। हालाँकि उनकी सामान्य बुद्धि भी उच्च हो सकती है, लेकिन उनकी असली पहचान उस एक विशेष विधा में उनके द्वारा किए गए चमत्कारिक प्रदर्शन से होती है जो दुनिया को अचंभित कर देता है।

242. (B) समूह परीक्षण
समूह परीक्षण (Group Test) वह मूल्यांकन विधि है जिसके माध्यम से एक ही समय में और एक ही स्थान पर बहुत से व्यक्तियों की बुद्धि या अन्य गुणों का मापन किया जा सकता है। ये परीक्षण समय, लागत और जनशक्ति की दृष्टि से बहुत किफायती होते हैं। इनमें निर्देश लिखित या लाउडस्पीकर के माध्यम से दिए जाते हैं। इनका उपयोग मुख्य रूप से सेना में भर्ती, कॉलेज प्रवेश परीक्षाओं और बड़े संगठनों में कर्मचारियों के चयन के लिए किया जाता है जहाँ बड़ी संख्या में लोगों का त्वरित मूल्यांकन करना आवश्यक होता है।

243. (B) क्योंकि इससे विद्यार्थियों को कक्षा के बाहर की दुनिया की चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलती है।
आज के समय में शिक्षकों का ध्यान सांवेगिक बुद्धि (EQ) पर इसलिए बढ़ रहा है क्योंकि केवल उच्च अंक प्राप्त करना जीवन में सफलता की गारंटी नहीं है। सांवेगिक रूप से बुद्धिमान छात्र अपने तनाव को बेहतर तरीके से प्रबंधित कर सकते हैं, दूसरों के साथ अच्छे संबंध बना सकते हैं और जीवन की कठिन परिस्थितियों में हार नहीं मानते। यह क्षमता उन्हें वास्तविक दुनिया की जटिल चुनौतियों के लिए तैयार करती है। शिक्षा का उद्देश्य अब केवल किताबी ज्ञान देना नहीं, बल्कि भावनात्मक रूप से सुदृढ़ और संतुलित नागरिक तैयार करना भी है।

244. (B) P-3, Q-2, R-1, S-4
बुद्धि के विभिन्न सिद्धांतों में घटकीय बुद्धि को विश्लेषणात्मक चिंतन माना गया है, जबकि आनुभविक बुद्धि सर्जनात्मकता और नए प्रयोगों से संबंधित है। सांदर्भिक बुद्धि का संबंध व्यावहारिक ज्ञान और जीवन की माँगों से है। भाषागत बुद्धि व्यक्ति की शब्द-कुशलता और भाषाई प्रवाह को दर्शाती है। ये सभी आयाम मिलकर यह बताते हैं कि बुद्धि केवल एक योग्यता नहीं है, बल्कि यह विश्लेषण, सृजन, व्यवहार और संचार का एक जटिल समन्वय है जो व्यक्ति को एक संपूर्ण और सक्षम व्यक्तित्व प्रदान करता है।

245. (B) पर्यावरणी उद्दीपकों से सर्जनात्मक विकास
सर्जनात्मकता के विकास में पर्यावरण की भूमिका अत्यंत प्रेरक होती है। जब किसी व्यक्ति को नए और उत्तेजक विचार मिलते हैं, और उसे प्रश्न पूछने तथा प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, तो उसकी सर्जनात्मक क्षमता में उल्लेखनीय वृद्धि होती है। एक समृद्ध पर्यावरण व्यक्ति को वे संसाधन और मंच प्रदान करता है जहाँ वह अपनी मौलिकता का प्रदर्शन कर सके। इसके विपरीत, नीरस और प्रतिबंधात्मक वातावरण सृजनात्मकता को दबा देता है। अतः, पर्यावरण वह उत्प्रेरक है जो सुप्त पड़ी सर्जनात्मक प्रतिभा को जगाने और उसे निखारने का कार्य करता है।

246. (B) सर्जनात्मकता विभिन्न स्तरों पर और विभिन्न क्षेत्रों में व्यक्त हो सकती है।
यह कथन इस महत्वपूर्ण तथ्य को रेखांकित करता है कि सर्जनात्मकता केवल महान वैज्ञानिकों या कलाकारों का विशेषाधिकार नहीं है। यह जीवन के हर स्तर पर मौजूद है। चाहे वह मिट्टी के बर्तन बनाने का नया तरीका हो, खाना पकाने की कोई नई विधि हो या घर सजाने का कोई अनोखा अंदाज, ये सभी सर्जनात्मकता के रूप हैं। इसे 'दैनिक जीवन की सर्जनात्मकता' कहा जाता है। यह दर्शाती है कि हर मनुष्य में कुछ नया करने की क्षमता है और वह अपने छोटे-छोटे कार्यों में भी अपनी मौलिकता और नवीनता की छाप छोड़ सकता है।

247. (B) इसका प्रभाव सभी प्रकार के कार्यों के निष्पादन पर पड़ता है।
स्पीयरमैन के अनुसार, 'सा-कारक' (g-factor) एक सर्वव्यापी मानसिक ऊर्जा है जो व्यक्ति के प्रत्येक बौद्धिक कार्य के पीछे सक्रिय रहती है। चाहे वह गणित का सवाल हल करना हो,

कोई कहानी पढ़ना हो या सामाजिक समस्या पर विचार करना हो, सा-कारक का प्रभाव सब पर समान रूप से पड़ता है। जिस व्यक्ति में सा-कारक का स्तर उच्च होता है, वह सामान्यतः सभी प्रकार के संज्ञानात्मक कार्यों में अच्छा प्रदर्शन करता है। यह कारक व्यक्ति की आधारभूत बुद्धिमत्ता का मुख्य स्तंभ है जो उसकी समग्र मानसिक दक्षता को निर्धारित करता है।

248. (C) सांदर्भिक पर्यावरणी अनुकूलन क्षमता
स्टर्नबर्ग के सिद्धांत के अनुसार, जो व्यक्ति अपने समाज के मूल्यों को ध्यान में रखते हुए अपने पर्यावरण को बदलता है या उसमें से सर्वोत्तम का चयन करता है, वह उच्च 'सांदर्भिक बुद्धि' का प्रदर्शन कर रहा है। यह व्यावहारिक बुद्धिमत्ता का वह रूप है जहाँ व्यक्ति केवल निष्क्रिय रहकर अनुकूलन नहीं करता, बल्कि सक्रिय रूप से अपने परिवेश को अपनी और समाज की जरूरतों के अनुसार ढालता है। यह योग्यता उसे वास्तविक दुनिया की जटिलताओं में न केवल जीवित रहने बल्कि सफल होने और नेतृत्व करने में भी सक्षम बनाती है।

249. (B) जब सूचनाओं को एक के बाद एक क्रम से याद रखना होता है।
आनुक्रमिक प्रक्रमण (Successive Processing) तब घटित होता है जब हमें सूचनाओं के एक विशिष्ट और अनिवार्य क्रम को बनाए रखना होता है। उदाहरण के लिए, जब हम किसी का फोन नंबर याद करते हैं या किसी शब्द की वर्तनी (Spelling) याद करते हैं, तो हमें अक्षरों या अंकों को उसी क्रम में रखना होता है जिस क्रम में वे दिए गए हैं। यदि क्रम टूट जाए, तो सूचना का अर्थ ही बदल जाएगा। यह मानसिक प्रक्रिया क्रमिक कार्यों और भाषा सीखने के प्रारंभिक चरणों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

250. (B) पर्यावरणी पोषण और शिक्षा के प्रभाव का
समय के साथ बुद्धि परीक्षणों के अंकों में होने वाली वृद्धि, जिसे अक्सर 'फ्लिन प्रभाव' के रूप में भी देखा जाता है, बेहतर पर्यावरणीय पोषण और शिक्षा का स्पष्ट प्रमाण है। जैसे-जैसे स्वास्थ्य सुविधाएँ, पौष्टिक आहार और शिक्षा की पहुँच बढ़ी है, लोगों की संज्ञानात्मक क्षमताओं में भी सुधार हुआ है। यह तथ्य सिद्ध करता है कि बुद्धि पूरी तरह स्थिर नहीं है और इसे उचित वातावरण प्रदान करके बढ़ाया जा सकता है। यह विकासशील समाजों में शिक्षा और जीवन स्तर में सुधार के महत्व को रेखांकित करता है।

251. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
सांवेगिक बुद्धि (Emotional Intelligence) का संप्रत्यय बुद्धि की पारंपरिक धारणा को बहुत व्यापक बना देता है क्योंकि यह केवल तर्क और स्मृति तक सीमित नहीं रहता। यह संवेगों या भावनाओं को भी बौद्धिक क्षमता के एक अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार करता है। इसके अनुसार, अपनी और दूसरों की भावनाओं को समझना और उन्हें प्रबंधित करना भी एक प्रकार की बुद्धिमत्ता है। यह विस्तार इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह जीवन की वास्तविक सफलता में भावनाओं के निर्णायक महत्व को वैज्ञानिक रूप से स्थापित करता है, जो पहले उपेक्षित था।

252. (B) क्योंकि यह व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रभावी मूल्यों का निर्धारण करता है।
मूल्यों (Values) का मूल्यांकन इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि मूल्य व्यक्ति के जीवन के दिशा-निर्देश होते हैं। वे यह तय करते हैं कि व्यक्ति किन चीजों को महत्व देगा और विभिन्न परिस्थितियों में उसका आचरण कैसा होगा। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसके लिए 'ईमानदारी' सर्वोच्च मूल्य है, वह कठिन परिस्थिति में भी झूठ नहीं बोलेगा। मूल्यों का ज्ञान हमें व्यक्ति के चरित्र और उसके व्यवहार के गहरे उद्देश्यों को समझने में मदद करता है। यह व्यक्तिगत और व्यावसायिक मार्गदर्शन के लिए एक अत्यंत मूल्यवान जानकारी प्रदान करता है।

253. (A) केवल 1, 2 और 3
बुद्धि के सिद्धांतों में मनोमितिक उपागम संरचना पर और सूचना प्रक्रमण उपागम प्रक्रियाओं पर बल देता है। अल्फ्रेड बिने का सिद्धांत वास्तव में एक-कारक सिद्धांत है। चार्ल्स स्पीयरमैन ने केवल 'दो' कारकों का प्रस्ताव दिया था: सामान्य (सा) और विशिष्ट (वि)। उन्होंने किसी मध्यवर्ती कारक की चर्चा नहीं की थी। अतः स्पीयरमैन के बारे में दिया गया कथन गलत है। ये सिद्धांत बुद्धि की समझ को सरल से जटिल की ओर ले जाते हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि मानवीय बुद्धिमत्ता के कई स्वतंत्र और परस्पर जुड़े हुए आयाम हैं।

254. (B) सामान्य अशक्तता; उसे भाषा और पेशीय कौशल सीखने में कठिनाई होती है।
60 की बुद्धि लब्धि वाला बच्चा 'सामान्य अशक्तता' (Moderate Disability) की श्रेणी में आता है। ऐसे बच्चों का विकास सामान्य बच्चों की तुलना में काफी धीमा होता है। उन्हें बोलने, भाषा समझने और शारीरिक समन्वय या पेशीय कौशल सीखने में महत्वपूर्ण बाधाओं का सामना करना पड़ता है। यद्यपि वे बहुत जटिल शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकते, लेकिन उन्हें विशेष प्रशिक्षण के माध्यम से दैनिक जीवन के सरल कार्य करना सिखाया जा सकता है। उन्हें अपना जीवन व्यतीत करने के लिए निरंतर सहारे और सहानुभूतिपूर्ण मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है।

255. (B) इसके प्रशासन और अंकन की एक समान प्रक्रिया है।
एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण को 'मानकीकृत' तब कहा जाता है जब उसे देने का तरीका (प्रशासन) और उसके उत्तरों को जांचने का तरीका (अंकन) पूरी तरह से निश्चित और एक समान हो। इसका अर्थ है कि चाहे परीक्षण कहीं भी और किसी के भी द्वारा लिया जाए, प्रक्रिया हमेशा वही रहेगी। इससे परिणामों में स्थिरता और विश्वसनीयता आती है। मानकीकरण यह सुनिश्चित करता है कि विभिन्न लोगों के प्राप्तांकों की तुलना निष्पक्ष रूप से की जा सके। यह वैज्ञानिक मूल्यांकन की एक अनिवार्य और आधारभूत विशेषता मानी जाती है।

256. (A) 1, 2, 3, 4
लुईस थर्स्टन ने सात प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का वर्णन किया है, जिनमें वाचिक बोध, संख्यात्मक योग्यता, देशिक संबंध और प्रात्यक्षिक गति प्रमुख हैं। 'अंतःव्यक्ति समझ' हावर्ड गार्डनर के सिद्धांत का हिस्सा है, थर्स्टन का नहीं। थर्स्टन का मानना था कि बुद्धि इन स्वतंत्र योग्यताओं का एक समूह है और व्यक्ति इनमें से किसी एक में बहुत अच्छा और दूसरी में औसत हो सकता है। यह सिद्धांत बुद्धि के बहु-आयामी स्वरूप को समझने में मदद करता है और स्पीयरमैन के एकल सा-कारक की अवधारणा को चुनौती देता है।

257. (B) वे आपस में अंतःक्रिया करते हुए साथ-साथ कार्य करती हैं।
हावर्ड गार्डनर के अनुसार, यद्यपि विभिन्न प्रकार की बुद्धियाँ (जैसे भाषागत या तार्किक) स्वतंत्र होती हैं, लेकिन वास्तविक जीवन की किसी भी जटिल समस्या को सुलझाने के लिए वे कभी अकेले कार्य नहीं करतीं। वे आपस में एक-दूसरे के साथ मिलकर और अंतःक्रिया करते हुए कार्य करती हैं। उदाहरण के लिए, एक खिलाड़ी को खेल के दौरान अपनी शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि के साथ-साथ तार्किक और देशिक बुद्धि का भी उपयोग करना पड़ता है। यह समन्वय ही व्यक्ति को प्रभावी ढंग से कार्य करने और सफल होने में सक्षम बनाता है।

258. (B) वह कार्य या स्थिति की माँग के अनुरूप उसमें संशोधन करता है।
पास (PASS) मॉडल में 'योजना' एक गतिशील प्रक्रिया है। इसका अर्थ यह है कि व्यक्ति न केवल योजना बनाता है, बल्कि उसके परिणामों का निरंतर मूल्यांकन भी करता है। यदि उसे लगता है कि वर्तमान योजना काम नहीं कर रही है या उसे वांछित फल नहीं मिल रहा है, तो एक बुद्धिमान व्यक्ति उस योजना को जिद के साथ नहीं दोहराता। इसके बजाय, वह स्थिति की नई माँगों को समझता है और अपनी रणनीति में आवश्यक सुधार या संशोधन करता है। यह लचीलापन ही प्रभावी समस्या समाधान और बुद्धिमत्ता की असली पहचान है।

259. (B) जन्म देने वाले माता-पिता के
दत्तक बच्चों पर किए गए शोधों से यह अत्यंत महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकला है कि उनकी बुद्धि गोद लेने वाले माता-पिता की तुलना में उनके जन्म देने वाले (Biological) माता-पिता के अधिक समान होती है। यह तथ्य स्पष्ट रूप से यह सिद्ध करता है कि बुद्धि के निर्धारण में आनुवंशिकता की भूमिका अत्यंत प्रबल है। यद्यपि गोद लेने वाले परिवार का वातावरण बच्चे के विकास को प्रभावित करता है, लेकिन उसकी मूल बौद्धिक क्षमता की सीमाएँ अक्सर उसके जैविक वंशानुक्रम से ही निर्देशित होती हैं, जो प्रकृति के प्रभाव को दर्शाती हैं।

260. (C) पारंपरिक बुद्धि परीक्षण
पारंपरिक बुद्धि परीक्षण, जो मुख्य रूप से शाब्दिक और तार्किक-गणितीय योग्यताओं पर आधारित होते हैं, अक्सर बुद्धि के 'व्यावहारिक पक्ष' का मापन करने में असफल रहते हैं। ये परीक्षण यह तो बता सकते हैं कि व्यक्ति अकादमिक रूप से कितना सक्षम है, लेकिन वे यह नहीं बता पाते कि वह वास्तविक जीवन की सामाजिक और व्यावहारिक समस्याओं को कितनी चतुराई से सुलझाएगा। व्यावहारिक बुद्धि अनुभव और सामाजिक समझ से आती है, जिसे केवल किताबी सवालों से नहीं मापा जा सकता। इसीलिए आधुनिक मनोवैज्ञानिक व्यावहारिक बुद्धि के मापन के लिए नए तरीके खोज रहे हैं।

261. (B) व्यक्तिगत भिन्नता
प्रत्यक्षण, अधिगम और चिंतन के तरीकों में लोगों के बीच पाई जाने वाली विविधता 'व्यक्तिगत भिन्नता' (Individual Difference) कहलाती है। यह मनोवैज्ञानिक वास्तविकता है कि कोई भी दो व्यक्ति सूचनाओं को एक ही तरह से नहीं समझते या याद नहीं करते। हर व्यक्ति की अपनी एक विशिष्ट संज्ञानात्मक शैली होती है जो उसके अनुभवों, व्यक्तित्व और आनुवंशिकता का परिणाम होती है। व्यक्तिगत भिन्नताओं का अध्ययन हमें यह समझने में मदद करता है कि मानव व्यवहार इतना विविध और अद्वितीय क्यों है, और यह शिक्षा व परामर्श में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

262. (B) भाषागत
हावर्ड गार्डनर के अनुसार, एक अच्छे कवि और लेखक में भाषागत बुद्धि की सर्वोच्चता होती है। इस बुद्धि का अर्थ है शब्दों के अर्थ, उनके ध्वनि-प्रभाव और भाषा की सूक्ष्म बारीकियों के प्रति अत्यंत संवेदनशील होना। ऐसे व्यक्ति अपने विचारों को बहुत ही प्रभावशाली, सुंदर और प्रवाहपूर्ण तरीके से व्यक्त करने में सक्षम होते हैं। वे शब्दों के माध्यम से बिंबों का निर्माण करते हैं और पाठकों की भावनाओं को छूने की शक्ति रखते हैं। यह योग्यता मानवीय संचार और साहित्यिक सृजन का मुख्य आधार है, जो समाज को वैचारिक समृद्धि प्रदान करती है।

263. (B) जन्म लेने के बाद बीत चुकी अवधि
कालानुक्रमिक आयु (Chronological Age) का सीधा अर्थ व्यक्ति की वह वास्तविक आयु है जो उसके जन्म की तारीख से गिनी जाती है। यह वर्षों, महीनों और दिनों में मापी जाती है। बुद्धि लब्धि की गणना में यह एक अनिवार्य घटक है क्योंकि इसी के आधार पर यह तय किया जाता है कि व्यक्ति का मानसिक विकास उसकी उम्र के अनुसार सही दिशा में हो रहा है या नहीं। यह एक वस्तुनिष्ठ और जैविक माप है जो समय के साथ निरंतर बढ़ती रहती है और जिसका उपयोग शैक्षिक और विकासपरक मानकों को तय करने में किया जाता है।

264. (C) एक निष्पादन परीक्षणमाला
डॉ. सी.एम. भाटिया द्वारा विकसित यह उपकरण विशेष रूप से एक 'निष्पादन परीक्षणमाला' (Performance Test Battery) है। इसमें शाब्दिक प्रश्नों के स्थान पर परीक्षार्थी को विभिन्न व्यावहारिक कार्य करने होते हैं, जैसे लकड़ी के ब्लॉकों से पैटर्न बनाना। चूँकि इसमें भाषा का बंधन नहीं है, इसलिए यह विभिन्न भाषाई क्षेत्रों के भारतीयों के लिए अत्यंत उपयोगी है। यह व्यक्ति की क्रियात्मक बुद्धि और व्यावहारिक समस्या समाधान कौशल का बहुत ही सटीक मापन करता है। भारतीय मनोविज्ञान में इसे बुद्धि मापन के लिए एक अत्यंत विश्वसनीय और लोकप्रिय उपकरण माना जाता है।

265. (B) अभिक्षमता की विशिष्टता
अमन की गणित में और अविनाश की कविता में निपुणता यह दर्शाती है कि अभिक्षमता (Aptitude) एक विशिष्ट योग्यता है। एक व्यक्ति सभी क्षेत्रों में समान रूप से निपुण नहीं हो सकता; उसकी क्षमताएँ अलग-अलग क्षेत्रों में भिन्न हो सकती हैं। कोई तार्किक कार्यों में बेहतर हो सकता है, तो कोई कलात्मक या भाषाई कार्यों में। यह विशिष्टता ही यह निर्धारित करती है कि व्यक्ति किस पेशे या विषय में भविष्य में अधिक सफलता प्राप्त करेगा। अभिक्षमता की पहचान करियर मार्गदर्शन और व्यक्तिगत विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

266. (A) मनोमितिक उपागम
मनोमितिक उपागम (Psychometric Approach) बुद्धि को मापने का वह तरीका है जो व्यक्ति की संज्ञानात्मक योग्यताओं को एक अंक या सूचकांक, जैसे आईक्यू (IQ) के रूप में प्रस्तुत करने पर बल देता है। यह उपागम बुद्धि को विभिन्न कारकों का एक समुच्चय मानता है और सांख्यिकीय विधियों का उपयोग करके उन्हें मापने का प्रयास करता है। इसका मुख्य उद्देश्य व्यक्तियों की बौद्धिक क्षमताओं की आपस में तुलना करना और उनके प्रदर्शन का एक मानक सूचकांक तैयार करना है। यह उपागम बुद्धि परीक्षणों के निर्माण और मानकीकरण का वैज्ञानिक आधार है।

267. (B) प्रथम स्तर (Level I)
आर्थर जेन्सेन के अनुसार, रट कर किया जाने वाला अधिगम 'प्रथम स्तर' (Level I) की बौद्धिक प्रक्रिया है। इस स्तर पर व्यक्ति सूचनाओं को उसी रूप में पुनः प्रस्तुत करता है जिस रूप में उसने उन्हें प्राप्त किया था। इसमें सूचना का कोई गहरा विश्लेषण या परिवर्तन नहीं होता। इसे 'साहचर्यात्मक अधिगम' भी कहते हैं क्योंकि यह केवल स्मृति और जुड़ाव पर आधारित है। यद्यपि यह बुनियादी शिक्षा के लिए आवश्यक है, लेकिन इसे उच्च स्तरीय बौद्धिक कार्य नहीं माना जाता क्योंकि इसमें मौलिक चिंतन या जटिल समस्या समाधान का अभाव होता है।

268. (C) संगीतात्मक बुद्धि
हावर्ड गार्डनर ने संगीतात्मक बुद्धि को ध्वनियों, सुरों और लय के प्रति एक विशिष्ट मानसिक संवेदनशीलता के रूप में परिभाषित किया है। इस बुद्धि वाले व्यक्ति संगीत की संरचना को समझने, नई धुनों का सृजन करने और वाद्ययंत्रों को बजाने में असाधारण क्षमता रखते हैं। वे अपने आस-पास की आवाजों में भी एक लय खोज लेते हैं। यह योग्यता केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि एक स्वतंत्र बौद्धिक क्षेत्र है। संगीतकार, गायक और धुन बनाने वाले लोग इसी बुद्धि के माध्यम से अपनी भावनाओं और विचारों को कलात्मक अभिव्यक्ति प्रदान करते हैं।

269. (C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
लुईस थर्स्टन का यह कथन बिल्कुल सही है कि बुद्धि सात अपेक्षाकृत स्वतंत्र प्राथमिक मानसिक योग्यताओं का एक समूह है। हालाँकि, यह कहना गलत है कि उनका सिद्धांत स्पीयरमैन के 'सा-कारक' को पूरी तरह नकारता है। वास्तव में, बाद के शोधों और स्वयं थर्स्टन के विश्लेषणों में यह पाया गया कि ये सात योग्यताएँ आपस में जुड़ी हुई हैं, जो अंततः एक सामान्य कारक के अस्तित्व की ओर ही इशारा करती हैं। अतः थर्स्टन का सिद्धांत स्पीयरमैन के विचार का विरोध करने के बजाय उसे एक नया और अधिक विस्तृत परिप्रेक्ष्य प्रदान करता है।

270. (C) सांदर्भिक (व्यावहारिक) बुद्धि
स्टर्नबर्ग के अनुसार, जो व्यक्ति अपने पर्यावरण की माँगों के अनुसार खुद को ढाल लेता है या अपनी जरुरतों के लिए पर्यावरण में बदलाव करता है, वह उच्च 'सांदर्भिक बुद्धि' वाला होता है। इसे व्यावहारिक बुद्धि भी कहा जाता है क्योंकि यह वास्तविक दुनिया में सफलता और उत्तरजीविता के लिए अनिवार्य है। ऐसे व्यक्ति बहुत ही चतुर और अनुभवी होते हैं जो जानते हैं कि उपलब्ध संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाए। यह बुद्धि अकादमिक ज्ञान से भिन्न है और जीवन के व्यावहारिक अनुभवों व सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से विकसित होती है।

271. (B) घंटाकार (bell-shaped)
किसी भी बड़ी जनसंख्या में बुद्धि लब्धि प्राप्तांकों का वितरण एक 'घंटाकार वक्र' (Bell-shaped curve) के रूप में होता है, जिसे सामान्य वितरण वक्र भी कहते हैं। इस वक्र की विशेषता यह है कि माध्य या औसत (100) के पास लोगों की संख्या सबसे अधिक होती है, और जैसे-जैसे हम बहुत उच्च या बहुत निम्न आईक्यू की ओर बढ़ते हैं, लोगों की संख्या तेजी से घटती जाती है। यह वक्र सांख्यिकीय रूप से यह सिद्ध करता है कि अधिकांश मनुष्य औसत बौद्धिक क्षमता के होते हैं, जो मानव प्रकृति में संतुलन को दर्शाता है।

272. (C) निष्पादन परीक्षण
निष्पादन परीक्षण (Performance Tests) विभिन्न संस्कृतियों के व्यक्तियों के मूल्यांकन के लिए सबसे उपयुक्त माने जाते हैं क्योंकि इनमें भाषा का उपयोग न्यूनतम या बिल्कुल नहीं होता। परीक्षार्थी को वस्तुओं का प्रहस्तन करना या शारीरिक कार्य पूरा करना होता है, जो सांस्कृतिक और भाषाई पूर्वाग्रहों को काफी हद तक कम कर देता है। ये परीक्षण 'संस्कृति-निष्पक्ष' परिणाम देने में सहायक होते हैं क्योंकि ये किसी विशेष भाषाई ज्ञान के बजाय व्यावहारिक कौशल और तर्क पर आधारित होते हैं। इससे अलग-अलग पृष्ठभूमि वाले लोगों की बौद्धिक क्षमता की निष्पक्ष तुलना करना संभव हो पाता है।

273. (B) सर्जनात्मकता में
अपसारी चिंतन (Divergent Thinking) सर्जनात्मकता की रीढ़ है। इसमें व्यक्ति एक ही समस्या के कई, विविध और मौलिक समाधान खोजने का प्रयास करता है। यह चिंतन व्यक्ति को अपनी कल्पना का विस्तार करने और लीक से हटकर सोचने के लिए प्रेरित करता है। जहाँ अभिसारी चिंतन केवल एक सही उत्तर की तलाश करता है, वहीं अपसारी चिंतन नवीनता और विविधता को बढ़ावा देता है। किसी भी आविष्कार, कलाकृति या नई विचारधारा के जन्म के लिए अपसारी चिंतन की उपस्थिति अनिवार्य मानी जाती है, जो मानवीय प्रगति का मुख्य आधार है।

274. (C) आत्म-प्रतिवेदन

आत्म-प्रतिवेदन (Self-report) वह विधि है जिसमें व्यक्ति स्वयं अपने बारे में, अपने विश्वासों, मतों और भावनाओं के संबंध में तथ्यात्मक या व्यक्तिनिष्ठ सूचनाएँ प्रदान करता है। इसमें अक्सर प्रश्नावली या इन्वेंट्री का उपयोग किया जाता है जहाँ व्यक्ति को दिए गए कथनों पर अपनी राय देनी होती है। चूँकि व्यक्ति अपने आंतरिक अनुभवों के बारे में सबसे बेहतर जानता है, इसलिए यह विधि व्यक्तित्व और अभिवृत्ति मापन के लिए अत्यंत प्रभावी मानी जाती है। हालाँकि, इसमें व्यक्ति द्वारा अपनी छवि को बेहतर दिखाने के लिए गलत जानकारी देने की संभावना भी बनी रहती है।

275. (B) वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत परीक्षण

मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन में 'औपचारिक' तरीका वह होता है जो वस्तुनिष्ठ, मानकीकृत और व्यवस्थित हो। वस्तुनिष्ठ परीक्षणों में प्रशासन और अंकन के निश्चित नियम होते हैं, जिससे परिणाम विश्वसनीय और पूर्वाग्रह रहित होते हैं। मानकीकरण यह सुनिश्चित करता है कि परिणामों की तुलना अन्य व्यक्तियों के साथ वैज्ञानिक आधार पर की जा सके। यह व्यक्तिगत राय या अनौपचारिक बातचीत से श्रेष्ठ है क्योंकि इसमें साक्ष्य-आधारित डेटा का उपयोग किया जाता है। मनोवैज्ञानिक इन परीक्षणों का उपयोग नैदानिक, शैक्षिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में सटीक और निष्पक्ष निर्णय लेने के लिए करते हैं।

276. (B) बुद्धिमान व्यक्तियों द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रक्रियाओं का

सूचना प्रक्रमण उपागम (Information Processing Approach) का मुख्य ध्यान यह समझने पर होता है कि बुद्धिमत्तापूर्ण व्यवहार करते समय हमारा मस्तिष्क किन संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का उपयोग करता है। यह बुद्धि की संरचना के बजाय 'प्रक्रिया' पर बल देता है। इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि व्यक्ति सूचनाओं को कैसे ग्रहण करता है, उन्हें कैसे डिकोड करता है, तर्क कैसे देता है और अंततः समस्या का समाधान कैसे करता है। यह उपागम बुद्धि को एक सक्रिय और गतिशील मानसिक प्रक्रिया के रूप में देखता है जो निरंतर सूचनाओं का विश्लेषण और उपयोग करती रहती है।

277. (B) एक सामान्य मानसिक ऊर्जा जो सभी कार्यों में प्रयुक्त होती है

चार्ल्स स्पीयरमैन के अनुसार, 'सा-कारक' (g-factor) एक सर्वव्यापी मानसिक ऊर्जा या केंद्रीय क्षमता है जो व्यक्ति की सभी संज्ञानात्मक और बौद्धिक गतिविधियों का आधार होती है। उनका मानना था कि किसी भी मानसिक कार्य को करने के लिए इस सामान्य ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जिस व्यक्ति में सा-कारक का स्तर उच्च होता है, वह सामान्यतः सभी प्रकार की बौद्धिक चुनौतियों का सामना करने में सक्षम होता है। यह कारक व्यक्ति की जन्मजात और आधारभूत बुद्धिमत्ता को प्रदर्शित करता है, जो विभिन्न विशिष्ट कौशलों को प्रभावित और निर्देशित करती है।

278. (A) अंतर्वैयक्तिक

अंतर्वैयक्तिक बुद्धि (Interpersonal Intelligence) उन व्यक्तियों में अधिक होती है जो दूसरों की भावनाओं, उद्देश्यों और सूक्ष्म व्यवहारों को समझने में माहिर होते हैं। ऐसे व्यक्ति सामाजिक संबंधों को बनाने और उन्हें निभाने में बहुत कुशल होते हैं। वे दूसरों के नजरिए से दुनिया को देख सकते हैं और प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं। मनोवैज्ञानिक, राजनेता, शिक्षक और सामाजिक कार्यकर्ता अक्सर इस बुद्धि के धनी होते हैं। यह योग्यता समाज में सहयोग बढ़ाने और आपसी टकरावों को कम करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावशाली मानवीय क्षमता मानी जाती है।

279. (C) अवधान (Attention)

पास (PASS) मॉडल में 'A' का अर्थ 'अवधान' (Attention) या 'भाव प्रबोधन' (Arousal) है। यह वह संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने आस-पास की अनगिनत सूचनाओं में से केवल उन्हीं पर ध्यान केंद्रित करता है जो उसके कार्य के लिए प्रासंगिक हैं। अवधान के बिना कोई भी सूचना प्रक्रमण संभव नहीं है। यह व्यक्ति को बाहरी विकर्षणों को रोकने और अपनी मानसिक ऊर्जा को एक लक्ष्य पर केंद्रित करने में मदद करता है। किसी भी बौद्धिक गतिविधि के सफल निष्पादन के लिए अवधान की प्रक्रिया पहली और अनिवार्य शर्त मानी जाती है।

280. (C) 100 से अधिक होगी

बुद्धि लब्धि की गणना (मानसिक आयु / कालानुक्रमिक आयु) × 100 के सूत्र से की जाती है। यदि किसी व्यक्ति की मानसिक आयु (MA) उसकी वास्तविक या कालानुक्रमिक आयु (CA) से अधिक है, तो परिणाम हमेशा 100 से अधिक प्राप्त होगा। यह स्थिति यह दर्शाती है कि व्यक्ति का बौद्धिक विकास उसकी आयु के औसत मानक से तीव्र है। 100 से ऊपर का आईक्यू स्कोर श्रेष्ठ या तीव्र बुद्धिमत्ता का परिचायक है। ऐसे व्यक्ति अपनी उम्र के साथियों की तुलना में अधिक जटिल समस्याओं को आसानी से सुलझाने की क्षमता रखते हैं।

281. (B) प्रश्न करने की प्रवृत्ति और समस्या समाधान की अधिक योग्यता

प्रतिभाशाली बच्चों की एक प्रमुख पहचान उनकी जिज्ञासा और प्रश्न पूछने की तीव्र प्रवृत्ति है। वे किसी भी जानकारी को आसानी से स्वीकार नहीं करते, बल्कि उसके 'क्यों' और 'कैसे' को जानने का प्रयास करते हैं। उनमें जटिल समस्याओं को सुलझाने की असाधारण क्षमता होती है और वे बहुत जल्दी नई अवधारणाओं को सीख लेते हैं। उनका चिंतन स्वतंत्र और मौलिक होता है। ये बच्चे अक्सर लीक से हटकर सोचते हैं और उनमें अपने कार्यों के प्रति गहरी प्रतिबद्धता और उत्साह देखा जाता है, जो उन्हें सामान्य से विशिष्ट बनाता है।

282. (B) शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय

एन.एल.ई.पी.टी. (NLEPT) का पूर्ण रूप 'शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का राष्ट्रीय पुस्तकालय' है, जो एनसीईआरटी (NCERT) का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसका मुख्य उत्तरदायित्व भारत में विकसित होने वाले

विभिन्न मनोवैज्ञानिक और शैक्षिक परीक्षणों का एक केंद्रीय डेटाबेस और संग्रह तैयार करना है। यह संस्थान इन परीक्षणों के मानकीकरण और गुणवत्ता की देखरेख भी करता है। यह शोधकर्ताओं, शिक्षकों और मनोवैज्ञानिकों को विश्वसनीय मूल्यांकन उपकरण प्रदान करने के लिए एक राष्ट्रीय संसाधन के रूप में कार्य करता है, जो देश में मनोविज्ञान के विकास के लिए अनिवार्य है।

283. (C) समाज तथा सम्पूर्ण वैश्विक पर्यावरण से व्यक्ति के संबंधों पर

भारत में 'समाकलित बुद्धि' की अवधारणा अत्यंत व्यापक है, जो व्यक्ति को केवल एक अलग इकाई नहीं मानती। इसमें इस बात पर बल दिया जाता है कि व्यक्ति का अपने समाज, परिवार और पूरे वैश्विक पर्यावरण के साथ कैसा संबंध है। बुद्धि का अर्थ यहाँ केवल अपनी उन्नति नहीं, बल्कि दूसरों के प्रति कर्तव्य, संवेदनशीलता और सामाजिक सामंजस्य भी है। यह दृष्टिकोण संज्ञानात्मक कौशल के साथ-साथ नैतिक और आध्यात्मिक विकास को भी बुद्धिमत्ता का हिस्सा मानता है। यह व्यक्ति को एक जिम्मेदार और संवेदनशील सामाजिक सदस्य बनाने पर केंद्रित है।

284. (A) केवल 1, 2 और 4

सांवेगिक बुद्धि (EI) का अर्थ अपने और दूसरों के संवेगों को समझना और उनके अनुसार अपने व्यवहार को निर्देशित करना है। इसका मापन ईक्यू (EQ) द्वारा किया जाता है। यह कहना गलत है कि उच्च आईक्यू ही सफलता की गारंटी है; वास्तव में, जीवन की व्यावहारिक चुनौतियों का सामना करने के लिए उच्च सांवेगिक बुद्धि अक्सर आईक्यू से अधिक महत्वपूर्ण साबित होती है। सांवेगिक रूप से बुद्धिमान लोग तनाव का बेहतर प्रबंधन करते हैं और उनके सामाजिक संबंध अधिक प्रगाढ़ होते हैं। यह योग्यता व्यक्ति को एक संतुलित और सफल जीवन जीने में मदद करती है।

285. (B) अपसारी चिंतन

जब किसी समस्या के कई संभावित और नए समाधान खोजने की आवश्यकता होती है, तो वहां 'अपसारी चिंतन' (Divergent Thinking) कार्य करता है। यह चिंतन व्यक्ति को सीमित दायरे से बाहर जाकर सोचने के लिए प्रेरित करता है। इसमें मौलिकता, प्रवाह और लचीलेपन को महत्व दिया जाता है। यह सर्जनात्मकता का आधार है क्योंकि यह नवाचार को जन्म देता है। जहाँ अभिसारी चिंतन केवल एक स्थापित उत्तर की ओर बढ़ता है, वहीं अपसारी चिंतन विभिन्न दिशाओं में फैलकर समस्या के ऐसे समाधान प्रस्तुत करता है जो पहले कभी नहीं सोचे गए थे।

286. (C) प्रेक्षण-प्रणाली

'मातृ-शिशु अंतःक्रिया' के अध्ययन के लिए प्रेक्षण-प्रणाली (Observation) सबसे उपयुक्त विधि है क्योंकि इसमें व्यवहार को उसके स्वाभाविक रूप में देखा जा सकता है। माता और शिशु के बीच होने वाले सूक्ष्म भावनात्मक और शारीरिक आदान-प्रदान को किसी प्रश्नावली या साक्षात्कार के माध्यम से पूरी तरह नहीं समझा जा सकता। प्रेक्षण के माध्यम से मनोवैज्ञानिक बिना हस्तक्षेप किए यह देख सकते हैं कि वास्तविक जीवन में वे एक-दूसरे के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देते हैं। यह विधि व्यवहार के नैसर्गिक और वास्तविक स्वरूप को समझने के लिए अत्यंत विश्वसनीय और प्रभावी मानी जाती है।

287. (B) लुईस थर्स्टन

स्पीयरमैन के द्वि-कारक सिद्धांत के बाद, लुईस थर्स्टन ने 1930 के दशक में 'प्राथमिक मानसिक योग्यताओं' का सिद्धांत प्रस्तुत किया। उन्होंने स्पीयरमैन के एकल सा-कारक के विचार को चुनौती दी और तर्क दिया कि बुद्धि सात स्वतंत्र मानसिक क्षमताओं का एक समूह है। थर्स्टन का यह सिद्धांत बुद्धि की संरचना को अधिक विस्तृत और बहु-आयामी बनाता है। उनके अनुसार, व्यक्ति विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग स्तर की निपुणता रख सकता है। उनके इस कार्य ने बुद्धि परीक्षणों के विकास और व्यक्तिगत भिन्नता के अध्ययन को एक नई वैज्ञानिक दिशा और गहराई प्रदान की।

288. (D) अभिक्षमता परीक्षण

अभिक्षमता परीक्षण (Aptitude Test) का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना है कि किसी व्यक्ति में भविष्य में किसी विशेष कौशल को सीखने की कितनी 'संभाव्यता' है। यह परीक्षण यह पूर्वकथन करने में मदद करता है कि यदि व्यक्ति को उचित प्रशिक्षण दिया जाए, तो वह उस विशिष्ट क्षेत्र में कैसा प्रदर्शन करेगा। यह बुद्धि परीक्षण से भिन्न है क्योंकि यह सामान्य मानसिक क्षमता के बजाय विशिष्ट योग्यताओं, जैसे यांत्रिक या कलात्मक क्षमता, पर केंद्रित होता है। इसका उपयोग करियर परामर्श और व्यावसायिक चयन में बहुत प्रभावी ढंग से किया जाता है।

289. (C) स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत

रॉबर्ट स्टर्नबर्ग का त्रिचापीय सिद्धांत बुद्धि को केवल अकादमिक कौशल नहीं मानता, बल्कि इसे पर्यावरण के प्रति अनुकूलन, उसे आकार देने और सर्वोत्तम वातावरण का चयन करने की योग्यता के रूप में देखता है। उनके अनुसार, बुद्धिमान व्यक्ति वह है जो अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने परिवेश को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करता है। यह सिद्धांत बुद्धि के व्यावहारिक (सांदर्भिक) पहलू पर बहुत अधिक बल देता है। यह दृष्टिकोण यह स्पष्ट करता है कि बुद्धिमत्ता वास्तविक दुनिया की चुनौतियों का सामना करने और उनमें सफल होने की एक सक्रिय प्रक्रिया है।

290. (A) यह बुद्धि के विकास को घटा देता है।

पर्यावरणी वंचन (Environmental Deprivation), जैसे कि गरीबी, पौष्टिक आहार की कमी और शिक्षा के अवसरों का अभाव, बुद्धि के विकास पर बहुत ही नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। शोध यह सिद्ध करते हैं कि उत्तेजक और समृद्ध वातावरण की कमी बच्चों की सीखने की क्षमता और संज्ञानात्मक विकास को स्थायी रूप से घटा सकती है। बुद्धि को प्रस्फुटित होने के लिए एक सहायक और पोषणकारी माहौल की आवश्यकता होती है। जब पर्यावरण में ये तत्व अनुपस्थित होते हैं, तो व्यक्ति अपनी आनुवंशिक रूप से प्राप्त पूरी बौद्धिक क्षमता का उपयोग करने में असमर्थ हो जाता है।

291. (C) निम्न अशक्तता
55 से 70 के बीच बुद्धि लब्धि वाले व्यक्तियों को 'निम्न अशक्तता' (Mild Disability) की श्रेणी में रखा जाता है। इस स्तर की अशक्तता वाले लोग अक्सर सही मार्गदर्शन और विशेष शिक्षा के साथ स्वतंत्र रूप से जीवन यापन करना सीख सकते हैं। वे अपनी देखभाल करने और सरल सामाजिक कौशलों को अर्जित करने में सक्षम होते हैं। यद्यपि उन्हें जटिल अकादमिक कार्यों में कठिनाई हो सकती है, लेकिन वे व्यावसायिक प्रशिक्षण के माध्यम से आत्मनिर्भर बन सकते हैं। अन्य गंभीर स्तरों की तुलना में इनके सामाजिक समायोजन की संभावनाएं काफी बेहतर होती हैं।

292. (C) संस्कृति-अभिनत
जो बुद्धि परीक्षण विशेष रूप से किसी एक संस्कृति के ज्ञान, भाषा और अनुभवों पर आधारित होते हैं, उन्हें 'संस्कृति-अभिनत' (Culture-biased) कहा जाता है। ऐसे परीक्षणों में अक्सर उन उदाहरणों का उपयोग किया जाता है जिन्हें केवल उस संस्कृति के लोग ही समझ सकते हैं। इसके कारण, दूसरी संस्कृति के लोग इन परीक्षणों में कम अंक प्राप्त कर सकते हैं, चाहे वे कितने भी बुद्धिमान क्यों न हों। यह पक्षपातपूर्ण स्थिति मूल्यांकन की वस्तुनिष्ठता को कम कर देती है। अतः मनोवैज्ञानिक ऐसे परीक्षण बनाने का प्रयास करते हैं जो सांस्कृतिक प्रभावों से मुक्त हों।

293. (B) सांवेगिक लब्धि (EQ)
जो व्यक्ति अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और सामाजिक स्थितियों में दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से जुड़ने में सफल होता है, उसमें 'सांवेगिक लब्धि' (EQ) उच्च होती है। केवल उच्च आईक्यू जीवन में सफलता सुनिश्चित नहीं करता; अक्सर सांवेगिक बुद्धि ही यह तय करती है कि व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों और मानवीय संबंधों को कितनी कुशलता से संभालेगा। उच्च ईक्यू वाले लोग सहानुभूतिपूर्ण, आत्म-जागरूक और सामाजिक रूप से कुशल होते हैं। यह योग्यता उन्हें नेतृत्व करने और जटिल सामाजिक चुनौतियों का समाधान निकालने में दूसरों से अधिक सक्षम और प्रभावी बनाती है।

294. (C) सर्जनात्मकता
जे.पी. गिलफोर्ड, टोरेंस और बाकर मेंहदी ने मुख्य रूप से 'सर्जनात्मकता' के मापन के लिए विभिन्न परीक्षणों का विकास किया है। उनके परीक्षण व्यक्ति की मौलिकता, प्रवाह और अपसारी चिंतन की क्षमता को मापने पर केंद्रित हैं। उन्होंने यह स्पष्ट किया कि सर्जनात्मकता बुद्धि से अलग एक विशिष्ट योग्यता है जिसे वैज्ञानिक रूप से मापा जा सकता है। इन परीक्षणों का उपयोग शिक्षा के क्षेत्र में उन बच्चों की पहचान करने के लिए किया जाता है जिनमें कुछ नया और असाधारण करने की क्षमता होती है, ताकि उन्हें सही मार्गदर्शन और प्रोत्साहन मिल सके।

295. (B) आकर्षण तथा सौंदर्य
मानव प्रकार्यों और विशेषताओं में पाई जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नता प्रकृति में 'आकर्षण तथा सौंदर्य' का मुख्य स्रोत है। यदि दुनिया के सभी लोग एक जैसे होते, तो जीवन में कोई विविधता और नवीनता नहीं बचती। यह भिन्नता ही है जो समाज को रंगीन और गतिशील बनाती है। हर व्यक्ति का अपना एक अलग नजरिया और प्रतिभा होती है, जो सामूहिक रूप से मानव सभ्यता की प्रगति में योगदान देती है। इस विचलनशीलता को एक सकारात्मक तथ्य के रूप में स्वीकार करना चाहिए क्योंकि यह मानवीय अस्तित्व की समृद्धि का प्रतीक है।

296. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है।
सर्जनात्मकता के लिए बुद्धि का एक आधारभूत स्तर होना अनिवार्य है क्योंकि किसी भी नए विचार को जन्म देने के लिए सूचनाओं को ग्रहण करना और उनका विश्लेषण करना पड़ता है। बिना समस्या को समझे और प्रासंगिक जानकारी को भंडारित किए कोई भी मौलिक समाधान नहीं खोजा जा सकता। बुद्धि वह उपकरण है जो सृजन की प्रक्रिया के लिए आवश्यक कच्चा माल प्रदान करती है। हालाँकि केवल बुद्धिमान होना ही सर्जनात्मक होने की गारंटी नहीं है, लेकिन एक निश्चित मानसिक क्षमता के बिना उच्च स्तरीय सृजनशीलता का प्रस्फुटित होना लगभग असंभव माना जाता है।

297. (B) पास मॉडल
बुद्धि का पास (PASS) मॉडल पूरी तरह से मस्तिष्क की तीन विशिष्ट प्रकार्यात्मक इकाइयों या तंत्रों पर आधारित है। पहली इकाई अवधान और भाव प्रबोधन को नियंत्रित करती है, दूसरी इकाई सूचनाओं का सहकालिक और आनुक्रमिक प्रक्रमण करती है, और तीसरी इकाई योजना व निर्णय लेने का कार्य करती है। यह मॉडल यह स्पष्ट करता है कि हमारी बौद्धिक क्षमताएँ वास्तव में हमारे तंत्रिका तंत्र के कार्यों का प्रतिबिंब हैं। यह संज्ञानात्मक कार्यों को मस्तिष्क की जैविक कार्यप्रणाली के साथ जोड़कर बुद्धि की एक वैज्ञानिक और तार्किक व्याख्या प्रस्तुत करता है।

298. (C) मूल्यों के मूल्यांकन द्वारा
किसी व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करने वाले गहरे विश्वासों, जैसे कि उसके राजनीतिक, सामाजिक या आर्थिक झुकाव का पता 'मूल्यों के मूल्यांकन' (Assessment of Values) के माध्यम से लगाया जाता है। मूल्य व्यक्ति के जीवन के वे स्थायी मानक हैं जो उसे चुनाव करने और निर्णय लेने में मदद करते हैं। मूल्यों के परीक्षण के माध्यम से यह समझा जा सकता है कि व्यक्ति किन आदर्शों के प्रति समर्पित है और उसके कार्यों के पीछे की मुख्य प्रेरणा क्या है। यह जानकारी व्यक्तिगत परामर्श, नेतृत्व चयन और सामाजिक व्यवहार के विश्लेषण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होती है।

299. (B) एक अशाब्दिक परीक्षण
रैवेन्स प्रोग्रेसिव मैट्रिसेस (RPM) एक विश्व प्रसिद्ध 'अशाब्दिक परीक्षण' है। इसमें परीक्षार्थी को विभिन्न आकृतियों और चित्रों के बीच छिपे तार्किक संबंधों को पहचानकर एक अधूरे प्रतिरूप को पूरा करना होता है। चूँकि इसमें भाषा, लिखने या पढ़ने का उपयोग नहीं होता, इसलिए यह सांस्कृतिक पक्षपातों से मुक्त माना जाता है। यह व्यक्ति की शुद्ध अमूर्त तर्कना और दृश्य-सूचनाओं को प्रक्रमित करने की क्षमता का मापन करता है।

इसका उपयोग अक्सर उन स्थितियों में किया जाता है जहाँ परीक्षार्थी की भाषाई पृष्ठभूमि या शिक्षा का स्तर भिन्न होता है।

300. (B) संवेगतः बुद्धिमान व्यक्ति की
संवेगतः बुद्धिमान व्यक्ति की यह एक मुख्य पहचान है कि वह अपनी भावनाओं की प्रकृति और उनकी तीव्रता के प्रभावों के प्रति बहुत जागरूक रहता है। वह जानता है कि उसके संवेग उसके चिंतन और व्यवहार को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। यह आत्म-जागरूकता उसे आवेगों में बहने के बजाय सोच-समझकर प्रतिक्रिया देने में सक्षम बनाती है। ऐसा व्यक्ति अपनी भावनाओं को सही दिशा में मोड़कर उनका उपयोग अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए करता है। यह भावनात्मक परिपक्वता उसे व्यक्तिगत स्थिरता और सामाजिक सफलता दोनों ही प्रदान करने में अत्यंत सहायक होती है।

301. (B) सर फ्रांसिस गाल्टन
सर फ्रांसिस गाल्टन को व्यक्तिगत भिन्नताओं के वैज्ञानिक अध्ययन का जनक माना जाता है। उन्होंने मानव क्षमताओं के मापन पर जोर दिया और यह प्रतिपादित किया कि बुद्धि काफी हद तक वंशानुगत होती है। उनके द्वारा विकसित सांख्यिकीय और मापन विधियों ने भविष्य के मनोवैज्ञानिक आकलन के लिए आधार तैयार किया, जिससे वे इस क्षेत्र के एक महत्वपूर्ण ऐतिहासिक व्यक्ति बन गए।

302. (A) व्यवहार स्थितिजन्य कारकों से प्रमुख रूप से प्रभावित होता है।
स्थितिवाद एक मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य है जो मानता है कि मनुष्य का व्यवहार उसके आंतरिक व्यक्तिगत विशेषकों के बजाय बाहरी परिस्थितियों से निर्धारित होता है। यह दृष्टिकोण इस बात पर जोर देता है कि सामाजिक और भौतिक वातावरण व्यवहार को आकार देने में प्राथमिक भूमिका निभाते हैं। यह व्यक्तिगत लक्षणों की स्थिरता के बजाय विभिन्न स्थितियों के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रियाओं की महत्ता को रेखांकित करता है।

303. (C) व्यक्ति और स्थिति के मध्य अंतःक्रिया के रूप में।
आधुनिक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण मानव व्यवहार को व्यक्ति के आंतरिक स्थायी गुणों और बाहरी वातावरणीय स्थितियों के बीच एक निरंतर चलने वाली जटिल अंतःक्रिया के रूप में व्याख्यायित करता है। इस 'अंतःक्रियावादी' विचार के अनुसार, यद्यपि व्यक्तियों में कुछ बुनियादी मनोवैज्ञानिक लक्षण होते हैं, लेकिन उनका प्रकटीकरण विशिष्ट स्थिति पर निर्भर करता है। यह मॉडल मानव आचरण की विविधता और अनुकूलनशीलता को बेहतर ढंग से समझाता है।

304. (D) शारीरिक और संवेदी-गामक उपाय।
सर फ्रांसिस गाल्टन ने बुद्धि के मापन हेतु प्रारंभिक दौर में शारीरिक विशेषताओं और संवेदी-गामक क्षमताओं का उपयोग किया था। उनके प्रयोगों में प्रतिक्रिया समय, संवेदी तीक्ष्णता और शारीरिक माप जैसे कारक शामिल थे। हालांकि आधुनिक मानकों के अनुसार ये विधियां अपरिष्कृत मानी जाती हैं, लेकिन उन्होंने वैज्ञानिक रूप से मानसिक क्षमताओं को मापने की दिशा में पहला कदम उठाने का प्रयास किया था।

305. (C) यह व्यवहार में गुणों और स्थितियों के प्रभाव को मानता है।
अंतःक्रियावादी दृष्टिकोण का मूल विचार यह है कि व्यवहार न तो केवल आंतरिक विशेषकों से निर्धारित होता है और न ही पूरी तरह बाहरी स्थितियों से। इसके बजाय, यह दोनों के बीच एक संतुलित संबंध स्थापित करता है। यह स्वीकार करता है कि व्यक्ति के स्थायी गुण विभिन्न पर्यावरणीय संदर्भों के साथ मिलकर यह तय करते हैं कि वह किसी विशेष क्षण में कैसा व्यवहार करेगा।

306. (B) तुलना हेतु निष्पादन के मानक या 'नॉर्म्स' बनाना।
मनोवैज्ञानिक परीक्षणों में मानकीकरण की प्रक्रिया का प्राथमिक लक्ष्य एक संदर्भ बिंदु स्थापित करना है। परीक्षण को एक विशाल और प्रतिनिधि जनसंख्या पर प्रशासित करके प्रदर्शन के औसत मानक या 'नॉर्म्स' प्राप्त किए जाते हैं। ये मानक शोधकर्ताओं और मनोवैज्ञानिकों को किसी भी व्यक्ति के स्कोर की तुलना एक व्यापक समूह के साथ करने और उसके सापेक्ष स्थान को सटीक रूप से समझने में मदद करते हैं।

307. (D) विश्वसनीय
विश्वसनीयता किसी मनोवैज्ञानिक परीक्षण की वह क्षमता है जिसके द्वारा वह समय के साथ सुसंगत और स्थिर परिणाम प्रदान करता है। यदि एक ही व्यक्ति को विभिन्न अवसरों पर समान परिस्थितियों में परीक्षण दिया जाए और उसके परिणाम लगभग एक जैसे आएं, तो परीक्षण को विश्वसनीय माना जाता है। यह गुण यह सुनिश्चित करता है कि मापन की प्रक्रिया में त्रुटियां कम और परिणाम भरोसेमंद हैं।

308. (A) क्योंकि यह अभीष्ट मनोवैज्ञानिक गुण का सटीक मापन करता है।
वैधता एक मनोवैज्ञानिक परीक्षण की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता है क्योंकि यह सीधे तौर पर परीक्षण की सार्थकता से जुड़ी होती है। यह सुनिश्चित करती है कि परीक्षण वास्तव में उसी विशिष्ट गुण या क्षमता को माप रहा है जिसके लिए उसे बनाया गया है। बिना वैधता के, एक परीक्षण विश्वसनीय तो हो सकता है, लेकिन वह गलत सूचना देगा, जिससे मूल्यांकन का पूरा उद्देश्य ही विफल हो जाएगा।

309. (C) भविष्यकथनी वैधता
भविष्यकथनी वैधता यह निर्धारित करती है कि किसी परीक्षण का वर्तमान स्कोर भविष्य के प्रदर्शन का कितना सटीक अनुमान लगा सकता है। यदि एक बुद्धि परीक्षण छात्र की आगामी अकादमिक सफलताओं या पेशेवर उपलब्धियों का सही पूर्वानुमान देता है, तो उसमें उच्च भविष्यकथनी वैधता होती है। यह गुण शैक्षिक नियोजन और चयन प्रक्रियाओं में परीक्षण की उपयोगिता को बढ़ाता है, जिससे भविष्य के निर्णयों में सटीकता आती है।

310. (A) मानकीकरण, विश्वसनीयता, और वैधता
एक प्रभावी और वैज्ञानिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण के निर्माण हेतु मानकीकरण, विश्वसनीयता और वैधता को तीन अनिवार्य स्तंभ माना गया है। मानकीकरण तुलना के लिए आधार प्रदान करता है, विश्वसनीयता परिणामों में निरंतरता सुनिश्चित करती है, और

वैधता यह पुष्टि करती है कि परीक्षण का मापन उद्देश्यपूर्ण है। इन तीनों गुणों के अभाव में किसी भी मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन उपकरण को विश्वसनीय या उपयोगी नहीं माना जा सकता है।

311. (D) कार्यों में प्रयुक्त सामान्य मानसिक ऊर्जा।
चार्ल्स स्पीयरमैन के द्वि-कारक सिद्धांत के अनुसार, सामान्य कारक या 'g' कारक एक प्रकार की मानसिक ऊर्जा है जो सभी संज्ञानात्मक कार्यों में अंतर्निहित होती है। यह कारक व्यक्ति की समग्र बौद्धिक क्षमता का प्रतिनिधित्व करता है और विभिन्न कार्यों के निष्पादन में सामान्य आधार के रूप में कार्य करता है। विशिष्ट कारक केवल किसी विशेष कार्य के लिए ही अद्वितीय कौशल और प्रवीणता प्रदान करते हैं।

312. (B) वे एक-दूसरे से अपेक्षाकृत स्वतंत्र होती हैं।
लुईस थर्स्टन ने प्रस्तावित किया कि बुद्धि सात प्राथमिक मानसिक क्षमताओं का एक समूह है जो एक-दूसरे से काफी हद तक स्वतंत्र कार्य करती हैं। उनके अनुसार, किसी व्यक्ति की बुद्धि को एक एकल सामान्य कारक के बजाय इन विविध क्षमताओं, जैसे वाचिक बोध या संख्यात्मक योग्यता, के आधार पर समझा जाना चाहिए। यह मॉडल बुद्धि को अधिक बहुआयामी और विशिष्ट कौशल-आधारित दृष्टिकोण से परिभाषित करता है।

313. (C) कारक विश्लेषण
कारक विश्लेषण एक अत्यंत महत्वपूर्ण सांख्यिकीय तकनीक है जिसने बुद्धि के मनोमितिक सिद्धांतों के विकास में आधारशिला के रूप में कार्य किया है। यह विधि शोधकर्ताओं को परीक्षण के विभिन्न मदों के बीच सह-संबंधों की पहचान करने और उन्हें सामान्य समूहों या 'कारकों' में व्यवस्थित करने में सक्षम बनाती है। स्पीयरमैन और थर्स्टन जैसे मनोवैज्ञानिकों ने बुद्धि की संरचना को स्पष्ट करने हेतु इसी तकनीक का उपयोग किया था।

314. (D) स्पीयरमैन ने 'g' कारक माना, जबकि थर्स्टन ने इसे नकारा।
स्पीयरमैन और थर्स्टन के सिद्धांतों के बीच प्रमुख वैचारिक मतभेद बुद्धि की एकता बनाम विविधता को लेकर था। जहाँ स्पीयरमैन ने सभी बौद्धिक कार्यों में मौजूद एक एकल 'g' कारक की प्रधानता पर बल दिया, वहीं थर्स्टन ने इस विचार को चुनौती देते हुए सात स्वतंत्र प्राथमिक मानसिक क्षमताओं का प्रस्ताव रखा। थर्स्टन का मानना था कि बुद्धि को केवल एक सामान्य कारक तक सीमित नहीं किया जा सकता।

315. (A) क्षमताओं में 'g' कारक का आंशिक समर्थन मिला।
लुईस थर्स्टन के बाद के शोधों से यह रोचक तथ्य सामने आया कि उनके द्वारा प्रस्तावित सात प्राथमिक मानसिक क्षमताएं पूरी तरह से एक-दूसरे से स्वतंत्र नहीं थीं। इनमें आपस में कुछ सकारात्मक सह-संबंध पाया गया, जिसने अप्रत्यक्ष रूप से स्पीयरमैन के 'g' कारक या एक सामान्य बौद्धिक क्षमता के विचार को मजबूती प्रदान की। इससे स्पष्ट हुआ कि बुद्धि में विशिष्ट क्षमताओं के साथ एक साझा तत्व भी है।

316. (B) बुद्धि कई स्वतंत्र क्षमताओं का एक संग्रह है।
हॉवर्ड गार्डनर के बहु-बुद्धि सिद्धांत का मुख्य आधार यह है कि बुद्धि एक एकल इकाई नहीं है जिसे केवल एक संख्या या आईक्यू स्कोर द्वारा व्यक्त किया जा सके। वे तर्क देते हैं कि मानव मस्तिष्क में कई स्वतंत्र बुद्धियां होती हैं, जिनमें से प्रत्येक एक अलग प्रकार की क्षमता का प्रतिनिधित्व करती है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति की अद्वितीय प्रतिभाओं को पहचानने और उन्हें शैक्षिक संदर्भ में महत्व देने पर केंद्रित है।

317. (B) शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि
शारीरिक-गतिसंवेदी बुद्धि में व्यक्ति अपने पूरे शरीर या उसके अंगों का उपयोग किसी समस्या को हल करने या उत्पाद बनाने के लिए बड़ी कुशलता से करता है। सर्जन और एथलीट इस बुद्धि के उत्कृष्ट उदाहरण हैं क्योंकि उन्हें सूक्ष्म गामक नियंत्रण और उच्च शारीरिक समन्वय की आवश्यकता होती है। यह क्षमता उन्हें शारीरिक क्रियाओं को सटीकता और निपुणता के साथ निष्पादित करने में सक्षम बनाती है।

318. (A) अंतर्वैयक्तिक बुद्धि दूसरों को समझने की क्षमता है, जबकि अंतःव्यक्तिगत बुद्धि स्वयं को समझने की क्षमता है।
अंतर्वैयक्तिक बुद्धि सामाजिक कौशल से संबंधित है, जहाँ व्यक्ति दूसरों की भावनाओं, प्रेरणाओं और इरादों को पहचानने और उनके साथ प्रभावी संवाद करने में सक्षम होता है। इसके विपरीत, अंतःव्यक्तिगत बुद्धि आत्म-जागरूकता पर केंद्रित है, जिससे व्यक्ति अपनी आंतरिक भावनाओं, शक्तियों और सीमाओं को गहराई से समझ पाता है। ये दोनों बुद्धियां सफल सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती हैं।

319. (C) भाषाई और तार्किक-गणितीय
हॉवर्ड गार्डनर के अनुसार, पारंपरिक शिक्षा प्रणाली और मानक परीक्षण मुख्य रूप से भाषाई और तार्किक-गणितीय बुद्धियों को ही प्राथमिकता देते हैं। पठन-लेखन कौशल और गणितीय तर्कणा को ही बुद्धिमत्ता का एकमात्र पैमाना मान लिया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप संगीत, कला या सामाजिक कौशल जैसी अन्य महत्वपूर्ण प्रतिभाओं की उपेक्षा होती है। गार्डनर का सिद्धांत इसी असंतुलन को दूर करने के लिए शिक्षा में विविधता की वकालत करता है।

320. (D) इसने विविध क्षमताओं हेतु पाठ्यक्रम बनाने को प्रेरित किया।
बहु-बुद्धि सिद्धांत ने आधुनिक शिक्षा के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाए हैं, जिससे शिक्षकों को यह समझने में मदद मिली है कि छात्र अलग-अलग तरीकों से सीखते हैं। इस सिद्धांत ने ऐसे लचीले पाठ्यक्रम और शिक्षण विधियों के विकास को प्रोत्साहित किया है जो केवल अकादमिक कौशल तक सीमित न रहकर छात्रों की विविध आंतरिक प्रतिभाओं को पोषित करने और उन्हें व्यक्त करने का अवसर प्रदान करते हैं।

321. (C) सूचना विश्लेषण और अकादमिक समस्या समाधान क्षमता।
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के त्रिचापीय सिद्धांत में 'घटकीय बुद्धि' को विश्लेषणात्मक क्षमता के रूप में देखा जाता है। यह व्यक्ति को सूचनाओं को खंडित करने, योजना बनाने और जटिल

अकादमिक समस्याओं का समाधान खोजने में सक्षम बनाती है। पारंपरिक आईक्यू परीक्षणों में इसी प्रकार की बुद्धि का मूल्यांकन किया जाता है, जो मुख्य रूप से स्कूल और कॉलेज के वातावरण में उच्च प्रदर्शन करने के लिए आवश्यक होती है।

322. (B) सांदर्भिक बुद्धि
सांदर्भिक बुद्धि, जिसे व्यावहारिक बुद्धि या "स्ट्रीट स्मार्ट्स" भी कहा जाता है, व्यक्ति की अपने रोजमर्रा के वातावरण के अनुकूल होने की क्षमता है। यह व्यक्ति को अपनी वर्तमान परिस्थितियों को समझने, उन्हें अपने अनुसार ढालने या आवश्यकता पड़ने पर बेहतर वातावरण चुनने में मदद करती है। यह किताबी ज्ञान के बजाय वास्तविक जीवन की चुनौतियों से निपटने और उनमें सफल होने से संबंधित है।

323. (D) आनुभविक बुद्धि
आनुभविक बुद्धि, या सर्जनात्मक बुद्धि, व्यक्ति की नई और अपरिचित स्थितियों का सामना करने की क्षमता को दर्शाती है। ऐसे व्यक्ति अपने पिछले अनुभवों का लाभ उठाकर मौलिक विचार उत्पन्न करते हैं और समस्याओं के नए समाधान खोजते हैं। यह बुद्धि विशेष रूप से उन क्षणों में महत्वपूर्ण होती है जब पारंपरिक तरीके काम नहीं करते और व्यक्ति को अपनी अंतर्दृष्टि और रचनात्मकता का प्रदर्शन करना पड़ता है।

324. (A) विश्लेषणात्मक बुद्धि
अधिकांश पारंपरिक आईक्यू परीक्षण मुख्य रूप से स्टर्नबर्ग की विश्लेषणात्मक बुद्धि, जिसे घटकीय बुद्धि भी कहा जाता है, को मापने के लिए बनाए जाते हैं। ये परीक्षण तर्कणा, शब्द ज्ञान और गणितीय कौशल जैसे क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो अकादमिक परिवेश में सफलता के सूचक होते हैं। हालांकि, वे व्यावहारिक या सर्जनात्मक पहलुओं को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं, जो स्टर्नबर्ग के अनुसार बुद्धि के महत्वपूर्ण भाग हैं।

325. (C) तीनों प्रकार की बुद्धियों का एक उचित संतुलन।
रॉबर्ट स्टर्नबर्ग के अनुसार, 'सफल बुद्धि' का अर्थ केवल विश्लेषणात्मक कौशल में उत्कृष्ट होना नहीं है, बल्कि विश्लेषणात्मक, सर्जनात्मक और व्यावहारिक बुद्धियों के बीच एक सही संतुलन बनाना है। एक सफल व्यक्ति वह है जो जानता है कि कब विश्लेषण करना है, कब नया सोचना है और कब व्यावहारिक ज्ञान का उपयोग करना है ताकि वह अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त कर सके।

326. (A) सामान्य वक्र
जनसंख्या में बुद्धि का सांख्यिकीय वितरण 'सामान्य वक्र' या घंटाकार वक्र के रूप में प्रदर्शित होता है। यह मॉडल दर्शाता है कि अधिकांश लोगों के बुद्धि अंक औसत के पास केंद्रित होते हैं, जिससे वक्र का मध्य भाग सबसे ऊंचा होता है। जैसे-जैसे हम औसत से दूर उच्च या निम्न स्कोर की ओर बढ़ते हैं, व्यक्तियों की संख्या तेजी से कम होती जाती है, जो एक सममित स्वरूप बनाती है।

327. (D) 100
मानक बुद्धि परीक्षणों में, 100 के स्कोर को औसत आईक्यू के रूप में परिभाषित किया गया है। यह संख्या एक संदर्भ बिंदु के रूप में कार्य करती है, जहाँ किसी भी व्यक्ति के प्रदर्शन की तुलना इस सार्वभौमिक मानक से की जाती है। यदि किसी का स्कोर 100 है, तो इसका अर्थ है कि उसकी बौद्धिक क्षमता अपनी आयु के औसत समूह के बिल्कुल बराबर है, जो सामान्य संज्ञानात्मक स्तर को दर्शाता है।

328. (B) 68%
सामान्य वितरण वक्र के नियमों के अनुसार, लगभग 68 प्रतिशत जनसंख्या का आईक्यू स्कोर 85 और 115 के बीच आता है। यह सीमा औसत स्कोर 100 से एक मानक विचलन ऊपर और नीचे को दर्शाती है। इस सीमा के भीतर आने वाले व्यक्तियों को सामान्य या औसत बुद्धि वाला माना जाता है। यह आंकड़ा स्पष्ट करता है कि अधिकांश लोग बौद्धिक रूप से एक बहुत ही समान श्रेणी में आते हैं।

329. (C) 130 से अधिक
मनोवैज्ञानिक मापदंडों के अनुसार, 130 से अधिक आईक्यू स्कोर वाले व्यक्तियों को बौद्धिक रूप से प्रतिभाशाली माना जाता है। यह स्कोर औसत से दो मानक विचलन से अधिक ऊपर होता है और जनसंख्या के केवल शीर्ष दो प्रतिशत हिस्से में आता है। ऐसे व्यक्तियों में सीखने की असाधारण गति, उत्कृष्ट स्मृति और जटिल अमूर्त समस्याओं को सुलझाने की विशेष क्षमता पाई जाती है, जो उन्हें औसत समूह से अलग करती है।

330. (D) अनुकूली व्यवहार में महत्वपूर्ण सीमाओं का होना।
बौद्धिक अशक्तता के निदान के लिए केवल 70 से कम आईक्यू स्कोर होना पर्याप्त नहीं है। इसके साथ ही, व्यक्ति के अनुकूली व्यवहार में भी महत्वपूर्ण कमियां होनी चाहिए, जो उसे दैनिक जीवन के कार्यों, जैसे संचार या सामाजिक कौशल, को स्वतंत्र रूप से करने में बाधा डालती हैं। यह दोहरा मानदंड सुनिश्चित करता है कि मूल्यांकन व्यक्ति की वास्तविक जीवन की कार्यात्मक क्षमताओं और संज्ञानात्मक सीमाओं दोनों पर आधारित है।

331. (A) तकनीकी बुद्धि
पश्चिमी संस्कृतियों में बुद्धिमत्ता को अक्सर 'तकनीकी बुद्धि' के रूप में देखा जाता है, जहाँ विश्लेषणात्मक कौशल, तर्क और सूचना के तीव्र प्रसंस्करण को बहुत अधिक महत्व दिया जाता है। यहाँ बुद्धि का मुख्य उद्देश्य परिवेश पर नियंत्रण पाना और व्यक्तिगत समस्याओं का वैज्ञानिक ढंग से समाधान करना होता है। इस दृष्टिकोण के कारण ही अधिकांश पश्चिमी परीक्षण संज्ञानात्मक और तार्किक क्षमताओं के मापन पर अधिक केंद्रित होते हैं।

332. (B) सामाजिक-भावात्मक कौशलों युक्त एक समग्र अवधारणा।
गैर-पश्चिमी संस्कृतियों में बुद्धि की अवधारणा पश्चिमी दृष्टिकोण की तुलना में अधिक व्यापक और समग्र होती है। यहाँ बुद्धि को केवल व्यक्तिगत संज्ञानात्मक उपलब्धि के रूप में नहीं, बल्कि सामाजिक और भावनात्मक सक्षमता के साथ जोड़कर देखा

जाता है। इसमें दूसरों के प्रति संवेदनशीलता, सामूहिक सहयोग और सामाजिक मानदंडों के पालन को बुद्धि का अनिवार्य अंग माना जाता है, जो व्यक्ति को समुदाय में प्रभावी बनाता है।

333. (B) जब एक संस्कृति में विकसित परीक्षण को दूसरी संस्कृति में लागू किया जाता है।
सांस्कृतिक पूर्वाग्रह तब उत्पन्न होता है जब एक विशेष सांस्कृतिक संदर्भ में बनाया गया बुद्धि परीक्षण किसी भिन्न संस्कृति के व्यक्तियों पर बिना किसी संशोधन के लागू किया जाता है। चूंकि बुद्धि की परिभाषा और मूल्यवान व्यवहार हर संस्कृति में अलग होते हैं, इसलिए परीक्षण की विषय-वस्तु एक समूह के लिए आसान और दूसरे के लिए अपरिचित हो सकती है। इससे परिणामों में त्रुटि आने और गलत मूल्यांकन होने की संभावना बढ़ जाती है।

334. (A) सामाजिक सक्षमता
एशियाई और अफ्रीकी परंपराओं में सामाजिक सक्षमता को बुद्धि के एक मुख्य घटक के रूप में अत्यधिक सम्मान दिया जाता है। इसका अर्थ है कि एक व्यक्ति को तभी बुद्धिमान माना जाता है जब वह अपने बड़ों का सम्मान करे, सामाजिक संबंधों को सुचारु रूप से निभाए और सामुदायिक उत्तरदायित्वों को समझे। यहाँ व्यक्तिगत प्रतिभा को सामाजिक संदर्भ में उपयोगी होने पर ही सही मायने में बुद्धिमत्ता का प्रतीक माना जाता है।

335. (C) संस्कृति बुद्धिमत्ता की परिभाषा में मुख्य भूमिका निभाती है।
बुद्धि और संस्कृति के बीच का गहरा संबंध यह दर्शाता है कि कोई समाज किन कौशलों को बुद्धिमान मानता है, यह उसकी सांस्कृतिक मान्यताओं पर निर्भर करता है। संस्कृति न केवल बुद्धि के विकास के लिए आवश्यक वातावरण प्रदान करती है, बल्कि यह भी तय करती है कि किन योग्यताओं को पोषित और सम्मानित किया जाना चाहिए। अतः बुद्धि एक सार्वभौमिक स्थिर इकाई न होकर एक सांस्कृतिक रूप से निर्मित अवधारणा है।

336. (D) संवेगों का प्रत्यक्षण
सांवेगिक बुद्धि के चार-शाखा मॉडल में पहली बुनियादी शाखा संवेगों का प्रत्यक्षण है। यह क्षमता व्यक्ति को स्वयं के और दूसरों के संवेगों को सटीक रूप से पहचानने और नाम देने में सक्षम बनाती है। इसमें चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक भाषा और आवाज की टोन जैसी सूक्ष्म जानकारियों को पढ़ना शामिल है। यह प्रारंभिक चरण है, जिसके बिना संवेगों का आगे का प्रसंस्करण या प्रबंधन संभव नहीं होता।

337. (C) चिंतन के लिए संवेगों का उपयोग
चिंतन के लिए संवेगों का उपयोग करने का तात्पर्य अपनी भावनात्मक अवस्थाओं को संज्ञानात्मक गतिविधियों, जैसे समस्या-समाधान या निर्णय लेने में सहायक बनाना है। उदाहरण के लिए, एक सकारात्मक मनोदशा रचनात्मकता को बढ़ा सकती है, जबकि एक सतर्क भावनात्मक स्थिति विवरणों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद कर सकती है। यह शाखा दर्शाती है कि कैसे संवेग और विचार एक-दूसरे के पूरक बनकर बेहतर परिणाम प्राप्त करने में मदद करते हैं।

338. (B) संवेगों को प्रभावी ढंग से विनियमित करने की क्षमता।
संवेगों का प्रबंधन सांवेगिक बुद्धि की चौथी और सर्वोच्च शाखा मानी जाती है। इसमें न केवल अपने तीव्र संवेगों को नियंत्रित करना शामिल है, बल्कि दूसरों की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को भी सकारात्मक दिशा में मोड़ने की क्षमता होती है। उच्च प्रबंधन क्षमता वाले व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी शांत रह सकते हैं और नकारात्मक भावनाओं को कम करके अपने लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु अनुकूल वातावरण बना सकते हैं।

339. (D) संवेगात्मक प्रसंस्करण की क्षमता सफलता हेतु महत्वपूर्ण है।
सैलोवी और मेयर के अनुसार, सांवेगिक बुद्धि का मूल तत्व यह है कि संवेगात्मक जानकारी को संसाधित करने की क्षमता जीवन की समग्र सफलता के लिए अनिवार्य है। वे मानते हैं कि भावनाओं को समझना और उन्हें नियंत्रित करना केवल एक व्यक्तित्व गुण नहीं है, बल्कि एक मानसिक क्षमता है जिसे सीखा और सुधारा जा सकता है। यह क्षमता सामाजिक संबंधों और व्यक्तिगत कल्याण में आईक्यू की तुलना में अधिक प्रभावशाली हो सकती है।

340. (A) बेहतर सामाजिक संबंध और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य।
उच्च सांवेगिक बुद्धि वाले व्यक्ति अपने और दूसरों के संवेगों को बेहतर ढंग से समझते हैं, जिससे उनके सामाजिक संबंध अधिक प्रगाढ़ और संतोषजनक होते हैं। वे तनाव और संघर्षों को अधिक कुशलता से प्रबंधित कर पाते हैं, जिसके परिणामस्वरुप उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है। कार्यस्थल पर भी उनकी सहानुभूति और संवाद क्षमता उन्हें एक प्रभावी नेता और टीम सदस्य के रूप में सफलता दिलाने में सहायक होती है।

341. (C) विशिष्ट कौशल हासिल करने की अंतर्निहित संभाव्यता।
अभिक्षमता किसी विशिष्ट क्षेत्र में भविष्य की उपलब्धि प्राप्त करने की एक नैसर्गिक या अंतर्निहित क्षमता है। यह व्यक्ति की वर्तमान स्थिति के बजाय उसकी सीखने की क्षमता और संभावनाओं को दर्शाती है। यदि किसी व्यक्ति को उचित प्रशिक्षण और अवसर दिया जाए, तो उसकी अभिक्षमता उसे उस विशेष क्षेत्र में निपुणता प्राप्त करने के योग्य बनाती है। यह किसी विशेष कार्य के प्रति मानसिक झुकाव का सूचक है।

342. (A) अभिक्षमता भविष्योन्मुखी है जबकि उपलब्धि अतीत-उन्मुख है।
अभिक्षमता और उपलब्धि के बीच का मूलभूत अंतर उनके समय के संदर्भ में है। अभिक्षमता भविष्य की ओर संकेत करती है और बताती है कि व्यक्ति प्रशिक्षण के बाद क्या हासिल कर सकता है। इसके विपरीत, उपलब्धि यह दर्शाती है कि व्यक्ति ने अतीत में क्या सीख लिया है और वर्तमान में उसकी योग्यता का स्तर क्या है। बुद्धि एक सामान्य क्षमता है, जबकि अभिक्षमता विशिष्ट क्षेत्रों तक सीमित होती है।

343. (D) शैक्षिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में भविष्य की सफलता हेतु।
अभिक्षमता परीक्षणों का प्राथमिक उपयोग व्यक्तियों को उनके भविष्य के करियर और शिक्षा के बारे में सही मार्गदर्शन प्रदान करना है। ये परीक्षण यह अनुमान लगाने में मदद करते हैं कि किसी व्यक्ति के लिए कौन सा पेशा या विषय सबसे उपयुक्त होगा, जहाँ वह अपनी प्राकृतिक क्षमताओं का सर्वोत्तम उपयोग कर सके। इससे व्यावसायिक संतुष्टि बढ़ती है और गलत करियर चुनाव के कारण होने वाली असफलता का जोखिम कम होता है।

344. (B) विभिन्न प्रकार की अभिक्षमताओं का एक समुच्चय।
विभेदक अभिक्षमता परीक्षण (DAT) एक व्यापक परीक्षण माला है जो केवल एक नहीं, बल्कि कई अलग-अलग अभिक्षमताओं का मापन करती है। इसमें शाब्दिक तर्कना, संख्यात्मक क्षमता, अमूर्त तर्कना और स्थानिक संबंधों जैसे विविध खंड शामिल होते हैं। यह व्यापक मूल्यांकन शिक्षकों और सलाहकारों को छात्र की विशिष्ट शक्तियों और कमजोरियों का एक विस्तृत प्रोफाइल बनाने में मदद करता है, जिससे अधिक सटीक करियर मार्गदर्शन संभव हो पाता है।

345. (C) अभिक्षमता और अभिरुचि का एक संयोजन।
किसी भी क्षेत्र में सफलता के लिए केवल क्षमता का होना पर्याप्त नहीं है; उसके साथ उस कार्य में गहरी रुचि का होना भी अनिवार्य है। अभिक्षमता सीखने की शक्ति प्रदान करती है, जबकि अभिरुचि उस कार्य को करने के लिए निरंतर प्रेरणा और ऊर्जा देती है। जब ये दोनों तत्व मिलते हैं, तो व्यक्ति के उच्च स्तर का प्रदर्शन करने और दीर्घकालिक सफलता प्राप्त करने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

346. (D) एक आईक्यू स्तर तक संबंध है, फिर यह कमजोर हो जाता है।
सीमा-रेखा सिद्धांत यह प्रस्तावित करता है कि सर्जनात्मकता के लिए बुद्धि का एक न्यूनतम स्तर आवश्यक है, लेकिन उस स्तर के बाद दोनों के बीच संबंध समाप्त हो जाता है। सामान्यतः 120 आईक्यू तक बुद्धि और सर्जनात्मकता साथ-साथ बढ़ते हैं। हालांकि, अत्यंत उच्च बुद्धि वाले व्यक्तियों में सर्जनात्मकता का स्तर कम या अधिक कुछ भी हो सकता है, क्योंकि उच्च बुद्धि स्वयं सर्जनात्मक होने की गारंटी नहीं देती।

347. (A) किसी समस्या के लिए कई संभावित समाधान उत्पन्न करना।
अपसारी चिंतन सर्जनात्मकता का एक महत्वपूर्ण घटक है, जिसमें व्यक्ति किसी एक विचार या समस्या से शुरू करके कई अलग-अलग और विविध दिशाओं में सोचता है। इसका लक्ष्य एक ही उत्तर खोजने के बजाय अधिक से अधिक नए और मौलिक विकल्प उत्पन्न करना है। यह सोच लचीलेपन, प्रवाह और मौलिकता पर आधारित होती है, जो नए आविष्कारों और कलात्मक सृजन के लिए अत्यंत आवश्यक मानी जाती है।

348. (B) अभिसारी चिंतन
पारंपरिक बुद्धि परीक्षण मुख्य रूप से अभिसारी चिंतन की क्षमता का मापन करते हैं। इस प्रकार के चिंतन में व्यक्ति को दी गई सूचनाओं के आधार पर किसी समस्या का केवल एक सही और सटीक समाधान खोजना होता है। यह प्रक्रिया तार्किक विश्लेषण और क्रमिक समस्या समाधान पर आधारित होती है, जो बहु-विकल्पीय प्रश्नों या विशिष्ट उत्तरों वाले कार्यों में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

349. (B) वे विचार जो मौलिक, उपयोगी और उपयुक्त हों।
सर्जनात्मकता को केवल नए विचार उत्पन्न करने तक सीमित नहीं माना जा सकता। एक विचार तभी सर्जनात्मक कहलाता है जब वह मौलिक होने के साथ-साथ उपयोगी और दिए गए संदर्भ के लिए उपयुक्त भी हो। यदि कोई विचार केवल नया है लेकिन उसका कोई व्यावहारिक मूल्य नहीं है, तो वह सृजनात्मकता की श्रेणी में नहीं आता। अतः नवीनता और प्रासंगिकता का मेल ही वास्तविक सर्जनात्मकता की पहचान है।

350. (A) अपसारी चिंतन
जब कोई व्यक्ति एक ही समस्या के लिए कई नए, अनोखे और विविध प्रकार के विचार प्रस्तुत करता है, तो वह स्पष्ट रूप से अपसारी चिंतन का उपयोग कर रहा होता है। यह मानसिक प्रक्रिया लीक से हटकर सोचने और विभिन्न संभावनाओं को तलाशने से संबंधित है। सर्जनात्मक कार्यों में संलग्न व्यक्ति इसी चिंतन का सहारा लेकर ऐसे समाधान खोजते हैं जो दूसरों के लिए सामान्यतः दृश्य नहीं होते।

अध्याय 02
आत्म एवं व्यक्तित्व

1. आत्म एवं व्यक्तित्व का अध्ययन किस बात को समझने में सहायता करता है?
   (A) केवल हमारी अनन्यता
   (B) हमारी अनन्यता और दूसरों से हमारी समानताएँ दोनों
   (C) केवल दूसरों से हमारी समानताएँ
   (D) केवल भौतिक जगत की संरचना

2. बाल्यावस्था में आत्म के बारे में बच्चे की धारणा को स्वरूप देने में किनकी अहम भूमिका होती है?
   (A) माता-पिता, मित्र, शिक्षक एवं अन्य महत्वपूर्ण लोग
   (B) केवल जैविक रूप से संबंधित माता-पिता
   (C) केवल उनके साथ खेलने वाले सहपाठी मित्र
   (D) केवल विद्यालय में शिक्षण देने वाले शिक्षक

3. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'व्यक्तिगत अनन्यता' (personal identity) का सबसे अच्छा वर्णन करता है?
   (A) यह व्यक्ति के उन पक्षों से संबंधित है जो उसे किसी सामाजिक समूह से जोड़ते हैं।
   (B) यह समाज द्वारा व्यक्ति को दी गई पहचान है।
   (C) यह व्यक्ति के उन गुणों से संबंधित है जो उसे दूसरों से भिन्न करते हैं।
   (D) यह केवल व्यक्ति के नाम और पते को संदर्भित करता है।

4. जब कोई व्यक्ति कहता है, "मैं एक हिंदू हूँ", तो वह अपनी किस अनन्यता के बारे में जानकारी दे रहा है?
   (A) व्यक्तिगत अनन्यता
   (B) जैविक अनन्यता
   (C) व्यावसायिक अनन्यता
   (D) सामाजिक अनन्यता

5. 'आत्म' को किन दो रूपों में समझा जा सकता है?
   (A) केवल आत्मगत रूप में
   (B) केवल वस्तुगत रूप में
   (C) आत्मगत और वस्तुगत दोनों रूपों में
   (D) न तो आत्मगत और न ही वस्तुगत रूप में

6. 'आत्म' के किस प्रकार में व्यक्तिगत स्वतंत्रता, व्यक्तिगत उत्तरदायित्व और व्यक्तिगत उपलब्धि पर बल दिया जाता है?
   (A) सामाजिक आत्म
   (B) व्यक्तिगत आत्म
   (C) संबंधात्मक आत्म
   (D) पारिवारिक आत्म

7. रोजर्स के सिद्धांत के अनुसार, एक स्वस्थ व्यक्तित्व के लिए आदर्श आत्म और वास्तविक आत्म के बीच क्या संबंध होना चाहिए?
   (A) विसंगति
   (B) कोई संबंध नहीं
   (C) विरोध
   (D) समरूपता

8. किसी व्यक्ति का अपने बारे में मूल्य-निर्णय क्या कहलाता है?
   (A) आत्म-सम्मान
   (B) आत्म-सक्षमता
   (C) आत्म-नियमन
   (D) आत्म-संप्रत्यय

9. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'आत्म-सक्षमता' (self-efficacy) को परिभाषित करता है?
   (A) अपने मूल्य और योग्यता के बारे में एक व्यक्ति द्वारा किया गया समग्र मूल्यांकन।
   (B) अपने व्यवहार को वांछित लक्ष्यों हेतु संगठित और परिवीक्षण करने की योग्यता।
   (C) किसी स्थिति विशेष की माँगों के अनुसार स्वयं की क्षमताओं में पूर्ण विश्वास।
   (D) अपने आपको अन्य लोगों और समूहों से मौलिक रूप से भिन्न समझने का भाव।

10. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
    अभिकथन (A): भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में आत्म और अन्य के बीच की सीमा रेखा स्थिर न होकर परिवर्तनीय प्रकृति की होती है।
    कारण (R): भारतीय अवधारणा, पाश्चात्य अवधारणा के विपरीत, आत्म और अन्य के मध्य स्पष्ट द्विभाजन नहीं करती है।
    (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
    (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
    (C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
    (D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

11. अपने व्यवहार का प्रेक्षण, आत्म-अनुदेश और आत्म-प्रबलन किस मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया की महत्वपूर्ण तकनीकें हैं?
    (A) आत्म-सम्मान

(B) आत्म-सक्षमता
(C) आत्म-संप्रत्यय
(D) आत्म-नियंत्रण

12. पाश्चात्य संस्कृतियों को प्रायः किस रूप में विशेषीकृत किया जाता है?
(A) सामूहिकतावादी
(B) व्यक्तिवादी
(C) संबंधात्मक
(D) पारंपरिक

13. निम्नलिखित में दी गई सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (आत्म का पक्ष)
P. आत्म-संप्रत्यय
Q. आत्म-सम्मान
R. आत्म-सक्षमता
S. आत्म-नियमन
सूची II: (वर्णन)
1. अपने व्यवहार को संगठित और मॉनीटर करने की योग्यता।
2. अपने जीवन के परिणामों को नियंत्रित करने का विश्वास।
3. अपने मूल्य और योग्यता के बारे में निर्णय।
4. अपनी क्षमताओं और गुणों के बारे में विचार।
(A) P-4, Q-3, R-2, S-1
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

14. लैटिन शब्द 'परसोना' (persona), जिससे 'व्यक्तित्व' शब्द व्युत्पन्न हुआ है, का क्या अर्थ है?
(A) वास्तविक चरित्र
(B) आंतरिक आत्मा
(C) मंच
(D) मुखौटा

15. मनोवैज्ञानिक शब्दों में 'व्यक्तित्व' से क्या तात्पर्य है?
(A) वे विशिष्ट तरीके जिनसे व्यक्ति और स्थितियाँ अनुक्रिया करते हैं।
(B) व्यक्ति का केवल शारीरिक लक्षण एवं उसका बाह्य रुप।
(C) व्यक्ति की समाज में उपलब्ध वर्तमान सामाजिक लोकप्रियता।
(D) व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित की जाने वाली क्षणिक भावनाएँ।

16. व्यक्तित्व से संबंधित शब्दों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही है?
(A) विशेषक - व्यवहार करने का अस्थायी ढंग।
(B) स्वभाव - जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रिया करने का तरीका।
(C) चरित्र - किसी एक व्यवहार का प्रतिरुप।
(D) आदत - नैतिक मूल्यों का समुच्चय।

17. व्यक्तित्व के अध्ययन का कौन सा उपागम, व्यक्ति के प्रेक्षित व्यवहारपरक विशेषताओं के कुछ व्यापक स्वरुपों का परीक्षण करता है?
(A) विशेषक उपागम
(B) प्ररुप उपागम
(C) मनोगतिक उपागम
(D) मानवतावादी उपागम

18. 'अंतःक्रियात्मक उपागम' (interactional approach) के अनुसार, व्यक्ति का व्यवहार किससे निर्धारित होता है?
(A) आंतरिक विशेषकों और स्थितिपरक विशेषताओं दोनों से।
(B) केवल आंतरिक व्यक्तित्व विशेषकों से।
(C) केवल स्थितिपरक विशेषताओं से।
(D) आनुवंशिक कारकों से।

19. ग्रीक चिकित्सक हिप्पोक्रेट्स ने व्यक्तित्व का प्ररुपविज्ञान किस पर आधारित किया था?
(A) शारीरिक बनावट
(B) ग्रहों की स्थिति
(C) फ्लूइड अथवा ह्यूमर
(D) सामाजिक व्यवहार

20. चरक संहिता के अनुसार, 'त्रिदोष' में कौन-कौन से तत्व सम्मिलित हैं?
(A) सत्व, रजस, तमस
(B) उत्साही, श्लैष्मिक, विवादी
(C) गोलाकृतिक, आयताकृतिक, लंबाकृतिक
(D) वात, पित्त, कफ

21. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. सत्व गुण में स्वच्छता, सत्यवादिता और अनुशासन शामिल हैं।
2. रजस गुण में तीव्र क्रिया, इंद्रिय-तुष्टि की इच्छा और असंतोष शामिल हैं।
3. तमस गुण में क्रोध, घमंड और आलस्य शामिल हैं।
4. ये तीनों गुण प्रत्येक व्यक्ति में समान मात्रा में विद्यमान रहते हैं।
5. किसी एक गुण की प्रभाविता एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार को प्रेरित करती है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 1, 2, 3 और 5
(C) केवल 4 और 5
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

22. सत्व, रजस, और तमस गुणों के आधार पर व्यक्तित्व का प्ररुपविज्ञान किस भारतीय परंपरा का हिस्सा है?
(A) आयुर्वेदिक परंपरा
(B) त्रिगुण परंपरा
(C) जैन परंपरा

(D) बौद्ध परंपरा

23. शेल्डन द्वारा प्रस्तावित व्यक्तित्व प्ररूप 'गोलाकृतिक' (endomorphic) की क्या विशेषता है?
(A) अत्यधिक मजबूत पेशीसमूह, शारीरिक रूप से ऊर्जस्वी और साहसी।
(B) अत्यधिक दुबले, शारीरिक रूप से लंबे और कुशाग्रबुद्धि वाले।
(C) अत्यधिक शर्मीले, भावनात्मक रूप से संवेदनशील और शांत स्वभाव।
(D) मोटे, मृदुल, शिथिल और सामाजिक स्वभाव के।

24. युंग (Jung) के अनुसार, जो लोग अकेले रहना पसंद करते हैं, दूसरों से बचते हैं और शर्मीले होते हैं, वे किस व्यक्तित्व प्ररूप के अंतर्गत आते हैं?
(A) अंतर्मुखी
(B) बहिर्मुखी
(C) उभयमुखी
(D) सामाजिक

25. फ्रीडमैन एवं रोज़ेनमैन द्वारा प्रस्तावित 'टाइप ए' व्यक्तित्व की कौन सी एक विशेषता नहीं है?
(A) उच्चस्तरीय अभिप्रेरणा
(B) धैर्य की कमी
(C) मंद गति से कार्य करना
(D) समय की कमी का अनुभव

26. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
कथन 1: टाइप 'ए' व्यक्तित्व वाले लोग कॉरोनरी हृदय रोग (CHD) के प्रति ज्यादा संवेदनशील होते हैं।
कथन 2: टाइप 'बी' व्यक्तित्व को टाइप 'ए' व्यक्तित्व की विशेषताओं के अभाव के रूप में समझा जा सकता है।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) केवल कथन 1 सही है।
(D) केवल कथन 2 सही है।

27. मॉरिस द्वारा सुझाया गया 'टाइप सी' व्यक्तित्व किस रोग के प्रति संवेदनशील माना जाता है?
(A) हृदय रोग
(B) मधुमेह
(C) अस्थमा
(D) कैंसर

28. ऑलपोर्ट के विशेषक सिद्धांत के अनुसार, महात्मा गांधी की 'अहिंसा' किस प्रकार का विशेषक है?
(A) केंद्रीय विशेषक (Central trait)
(B) प्रमुख विशेषक (Cardinal trait)
(C) गौण विशेषक (Secondary trait)
(D) सतही विशेषक (Surface trait)

29. रेमंड कैटेल ने व्यक्तित्व के मूल विशेषकों (source traits) की पहचान के लिए किस सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया?
(A) सहसंबंध विश्लेषण
(B) प्रतिगमन विश्लेषण
(C) कारक विश्लेषण
(D) माध्यिका विश्लेषण

30. व्यक्तित्व के 'पंच-कारक मॉडल' (Big Five Factors) के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा युग्म गलत है?
(A) अनुभवों के लिए खुलापन - कल्पनाशील, उत्सुक
(B) सहमतिशीलता - सहयोगी, मैत्रीपूर्ण
(C) अंतर्विवेकशीलता - उपलब्धि-उन्मुख, जिम्मेदार
(D) बहिर्मुखता - शर्मीले, संकोची

31. एच. जे. आइजेंक ने व्यक्तित्व के कितने व्यापक आयाम प्रस्तावित किए हैं?
(A) 3
(B) 1
(C) 2
(D) 16

32. आइजेंक द्वारा प्रस्तावित व्यक्तित्व का तीसरा आयाम कौन सा है?
(A) तंत्रिकातापिता बनाम सांवेगिक स्थिरता
(B) मनस्तापिता बनाम सामाजिकता
(C) बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता
(D) सहमतिशीलता बनाम विरोध

33. सिगमंड फ्रायड ने मन के आंतरिक प्रकार्यों को समझने के लिए किन विधियों का उपयोग किया?
(A) केवल स्वतंत्र रूप से किए गए मुक्त साहचर्य का।
(B) मुक्त साहचर्य, स्वप्न विश्लेषण और त्रुटियों का विश्लेषण।
(C) केवल व्यक्ति द्वारा देखे गए स्वप्न विश्लेषण का।
(D) केवल मानकीकृत और संरचित प्रश्नावली विधि का।

34. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): फ्रायड के अनुसार, अचेतन मन में दमित इच्छाएँ होती हैं जो मनोवैज्ञानिक द्वंद्व उत्पन्न करती हैं।
कारण (R): अचेतन में मूलप्रवृत्तिक और पाशविक अंतर्नाद होते हैं, जिनमें से अधिकांश कामेच्छाओं से उत्पन्न होते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

35. फ्रायड के अनुसार चेतना का वह स्तर जिसके प्रति लोग तभी जागरुक होते हैं जब वे सावधानीपूर्वक ध्यान केंद्रित करते हैं, क्या कहलाता है?
(A) चेतन
(B) अचेतन
(C) पूर्वचेतना
(D) सामूहिक अचेतन

36. व्यक्तित्व की संरचना के फ्रायड के मॉडल में, कौन सा तत्व 'सुखेप्सा-सिद्धांत' (pleasure principle) पर कार्य करता है?
(A) अहं (ego)
(B) पराहम् (superego)
(C) चेतन मन
(D) इड (id)

37. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (फ्रायड का संप्रत्यय)
P. इड (Id)
Q. अहं (Ego)
R. पराहम् (Superego)
S. लिबिडो (Libido)
सूची II: (सिद्धांत/परिभाषा)
1. वास्तविकता-सिद्धांत
2. नैतिक शाखा
3. सुखेप्सा-सिद्धांत
4. मूलप्रवृत्तिक जीवन-शक्ति
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-1, R-2, S-4
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

38. फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व का कौन सा घटक वास्तविकता-सिद्धांत (reality principle) पर कार्य करता है?
(A) इड
(B) अहं
(C) पराहम्
(D) अचेतन

39. फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में 'पराहम्' (Superego) की भूमिका क्या है?
(A) तात्कालिक संतुष्टि की मांग करना
(B) वास्तविकता के साथ संतुलन बनाना
(C) मूल प्रवृत्तियों को ऊर्जा प्रदान करना
(D) व्यक्तित्व की नैतिक शाखा के रूप में कार्य करना

40. दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले विचारों को चेतना से पूरी तरह बाहर कर देना, किस रक्षा युक्ति का उदाहरण है?
(A) दमन
(B) प्रक्षेपण
(C) युक्तिकरण
(D) प्रतिक्रिया निर्माण

41. जब एक व्यक्ति अपनी अस्वीकार्य भावनाओं को दूसरों पर आरोपित करता है, तो वह किस रक्षा युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) अस्वीकरण
(B) प्रतिगमन
(C) प्रक्षेपण
(D) दमन

42. एक व्यक्ति जो अपनी वास्तविक इच्छाओं के ठीक विपरीत व्यवहार करता है, वह किस रक्षा युक्ति का प्रयोग कर रहा है?
(A) प्रतिक्रिया निर्माण
(B) युक्तिकरण
(C) प्रक्षेपण
(D) अस्वीकरण

43. फ्रायड के मनो लैंगिक विकास के चरणों का सही कालानुक्रमिक क्रम क्या है?
(A) मौखिक, गुदीय, लैंगिक, जननांगीय, कामप्रसुप्ति
(B) मौखिक, गुदीय, लैंगिक, कामप्रसुप्ति, जननांगीय
(C) गुदीय, मौखिक, लैंगिक, कामप्रसुप्ति, जननांगीय
(D) मौखिक, लैंगिक, गुदीय, जननांगीय, कामप्रसुप्ति

44. 'इडिपस मनोग्रंथि' (Oedipus complex) फ्रायड के विकास के किस चरण में अनुभव की जाती है?
(A) मौखिक अवस्था
(B) लैंगिक अवस्था
(C) गुदीय अवस्था
(D) कामप्रसुप्ति अवस्था

45. 'इलेक्ट्रा मनोग्रंथि' (Electra Complex) किसमें होती है?
(A) बालकों में
(B) वयस्कों में
(C) बालिकाओं में
(D) वृद्धों में

46. फ्रायड के अनुसार, यदि किसी विकास अवस्था में समस्याएँ आती हैं, तो व्यक्ति का उस अवस्था पर स्थिर हो जाना क्या कहलाता है?
(A) प्रतिगमन
(B) दमन
(C) प्रक्षेपण
(D) स्थिरण

47. फ्रायड के सिद्धांत से संबंधित निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. इड, अहं और पराहम् व्यक्तित्व के तीन संरचनात्मक तत्व हैं।
2. व्यक्तित्व का विकास पाँच मनोलैंगिक अवस्थाओं से होकर गुज़रता है।

3. अहं रक्षा युक्तियाँ दुश्चिंता को कम करने के तरीके हैं।
4. लिबिडो मृत्यु-प्रवृत्ति से जुड़ी ऊर्जा है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?

(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

48. कार्ल युंग के 'विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान' का आधारभूत अभिग्रह क्या है?

(A) व्यक्तित्व पूरी तरह से काम-भावना द्वारा निर्देशित होता है।
(B) व्यक्तित्व में प्रतिस्पर्धी शक्तियाँ एवं संरचनाएँ संतुलित होनी चाहिए।
(C) व्यक्तित्व बचपन के अनुभवों द्वारा पूर्व-निर्धारित होता है।
(D) मनुष्य केवल अचेतन इच्छाओं से प्रेरित होता है।

49. 'सामूहिक अचेतन' (collective unconscious) और 'आद्य प्ररूप' (archetype) की अवधारणा किसने प्रस्तावित की?

(A) सिगमंड फ्रायड
(B) कार्ल युंग
(C) अल्फ्रेड एडलर
(D) कैरेन हार्नी

50. कैरेन हार्नी के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार का मूल कारण क्या है?

(A) बाल्यावस्था में विक्षुब्ध अंतर्वैयक्तिक संबंध
(B) जैविक कारक
(C) दमित कामेच्छा
(D) सामूहिक अचेतन में असंतुलन

51. अल्फ्रेड एडलर के सिद्धांत को किस नाम से जाना जाता है?

(A) विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान
(B) मनोगतिक मनोविज्ञान
(C) व्यष्टि या वैयक्तिक मनोविज्ञान
(D) मानवतावादी मनोविज्ञान

52. 'हीनता मनोग्रंथि' (inferiority complex) की अवधारणा किस मनोवैज्ञानिक से संबंधित है?

(A) युंग
(B) फ्रॉम
(C) हार्नी
(D) एडलर

53. एरिक फ्रॉम ने मनुष्य को मूल रूप से कैसा प्राणी माना है?

(A) जैविक प्राणी
(B) तर्कहीन प्राणी
(C) सामाजिक प्राणी
(D) आत्म-केंद्रित प्राणी

54. एरिक एरिक्सन के सिद्धांत में किस संप्रत्यय को केंद्रीय स्थान दिया गया है?

(A) लिबिडो
(B) अहं अनन्यता
(C) हीनता मनोग्रंथि
(D) सामूहिक अचेतन

55. मनोगतिक सिद्धांतों की एक प्रमुख आलोचना क्या है?

(A) वे अत्यधिक वैज्ञानिक और परिशुद्ध हैं।
(B) उनके संप्रत्यय बहुत अच्छी तरह से परिभाषित हैं।
(C) वे बड़े और विविध प्रतिदर्शों पर आधारित हैं।
(D) वे व्यक्ति अध्ययनों पर आधारित हैं जिनमें वैज्ञानिक आधार का अभाव है।

56. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:

1. युंग ने सामूहिक अचेतन की अवधारणा दी।
2. हार्नी ने फ्रायड के इस विचार को चुनौती दी कि महिलाएँ हीन होती हैं।
3. एडलर ने हीनता मनोग्रंथि की अवधारणा विकसित की।
4. एरिक्सन ने अनन्यता संकट के संप्रत्यय पर बल दिया।
5. फ्रॉम ने मनुष्य को एक सामाजिक प्राणी माना।

उपरोक्त में से कौन से कथन पश्च-फ्रायडवादी उपागमों से संबंधित हैं?

(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 4 और 5
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

57. व्यवहारवादी उपागम के अनुसार व्यक्तित्व क्या है?

(A) आंतरिक गतिकी का परिणाम।
(B) अचेतन इच्छाओं की अभिव्यक्ति।
(C) पर्यावरण के प्रति की गई अनुक्रियाओं का समुच्चय।
(D) आनुवंशिक रूप से निर्धारित विशेषकों का संग्रह।

58. व्यवहारवादियों के लिए व्यक्तित्व की संरचनात्मक इकाई क्या है?

(A) अनुक्रिया
(B) विशेषक
(C) प्ररूप
(D) मूलप्रवृत्ति

59. बन्दूरा का प्रेक्षणात्मक अधिगम सिद्धांत किस पर बल देता है?

(A) केवल उद्दीपक-अनुक्रिया संयोजन
(B) अचेतन प्रेरणाएँ
(C) जैविक प्रवृत्तियाँ
(D) सामाजिक अधिगम और आत्म-नियमन

60. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।

अभिकथन (A): सांस्कृतिक उपागम के अनुसार, किसी समूह

की 'आर्थिक अनुरक्षण प्रणाली' सांस्कृतिक और व्यवहारपरक भिन्नताओं की उत्पत्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
कारण (R): जलवायु, वासस्थान और भोजन की उपलब्धता लोगों की आर्थिक गतिविधियों, सामाजिक संरचनाओं और बाल-पोषण रीतियों को निर्धारित करती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

61. कृषक समाजों में बच्चों का समाजीकरण किन गुणों को विकसित करने पर केंद्रित होता है?
(A) स्वतंत्रता, स्वायत्तता और उपलब्धि-उन्मुखता
(B) आक्रामकता और प्रतिस्पर्धा
(C) आज्ञापालन, पोषण और उत्तरदायित्व
(D) कलात्मकता और रचनात्मकता

62. मानवतावादी उपागम के विकास में किन दो मनोवैज्ञानिकों का विशेष योगदान है?
(A) फ्रायड और युंग
(B) स्किनर और पावलव
(C) ऑलपोर्ट और कैटेल
(D) कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो

63. कार्ल रोजर्स के अनुसार, 'पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति' (fully functioning person) की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) वह अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं को सर्वोत्तम तरीके से अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है।
(B) वह दूसरों की अपेक्षाओं के अनुसार जीता है।
(C) वह अतीत की यादों में खोया रहता है।
(D) वह सामाजिक नियमों की पूरी तरह से अवहेलना करता है।

64. रोजर्स ने सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में किस तरह के वातावरण पर बल दिया है?
(A) सशर्त सकारात्मक आदर
(B) अशर्त सकारात्मक आदर
(C) तटस्थ वातावरण
(D) आलोचनात्मक वातावरण

65. अब्राहम मैस्लो के अनुसार, वह अवस्था जिसमें लोग अपनी संपूर्ण संभाव्यताओं को विकसित कर चुके होते हैं, क्या कहलाती है?
(A) सुरक्षा आवश्यकता
(B) आत्मसिद्धि
(C) आत्म-सम्मान
(D) आत्मीयता

66. मैस्लो के आवश्यकता पदानुक्रम में, कौन सी आवश्यकताएँ सबसे निम्न स्तर पर हैं?
(A) जैविक, सुरक्षा और आत्मीयता की आवश्यकताएँ
(B) आत्मसिद्धि की आवश्यकताएँ
(C) आत्म-सम्मान की आवश्यकताएँ
(D) ज्ञान और समझ की आवश्यकताएँ

67. मानवतावादी सिद्धांतकारों के अनुसार, एक स्वस्थ व्यक्ति की कौन सी विशेषता नहीं है?
(A) वे अपने, अपनी भावनाओं और अपनी सीमाओं के प्रति जागरुक होते हैं।
(B) वे वर्तमान में रहते हैं।
(C) वे अतीत में जीते हैं और भविष्य को लेकर परेशान रहते हैं।
(D) वे अपने जीवन के लिए उत्तरदायी होते हैं।

68. किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की समझ के लिए सोद्देश्य औपचारिक प्रयास को क्या कहा जाता है?
(A) व्यक्तित्व-वर्णन
(B) व्यक्तित्व-निर्माण
(C) व्यक्तित्व-सुधार
(D) व्यक्तित्व-मूल्यांकन

69. आत्म-प्रतिवेदन मापों (self-report measures) के उपयोग का आधार क्या है?
(A) व्यक्ति के व्यवहार का प्रेक्षण करना।
(B) व्यक्ति की अचेतन इच्छाओं का विश्लेषण करना।
(C) व्यक्ति से सीधे उसके बारे में पूछना।
(D) व्यक्ति के शारीरिक लक्षणों का मापन।

70. मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (MMPI) का विकास मूल रुप से किस उद्देश्य के लिए किया गया था?
(A) व्यावसायिक निर्देशन
(B) मनोरोग-निदान के लिए एक सहायक उपकरण के रुप में
(C) सामान्य व्यक्तित्व का मूल्यांकन
(D) शैक्षिक उपलब्धि का मापन

71. MMPI-2 में कितने कथन हैं और यह कितनी उपमापनियों में विभाजित है?
(A) 300 कथन, 8 उपमापनियों
(B) 100 कथन, 5 उपमापनियों
(C) 250 कथन, 12 उपमापनियों
(D) 567 कथन, 10 उपमापनियों

72. भारत में एम.एम.पी.आई. का भारतीय अनुकूलन 'जोधपुर बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची' (जे.एम.पी.आई.) किसने विकसित किया?
(A) मल्लिक एवं जोशी
(B) हाथवे एवं मैकिन्ले
(C) आइजेंक एवं आइजेंक
(D) उमा चौधरी

73. आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (EPQ) में मनस्तापिता (psychoticism) आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति की क्या विशेषताएँ होती हैं?
(A) शांत, संयत और विश्वसनीय
(B) सक्रिय, यूथचारी और आवेगी
(C) आक्रामक, अहंकेंद्रिक और समाजविरोधी
(D) दुश्चिंतित, चिड़चिड़ा और अतिसंवेदनशील

74. सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16 पी.एफ.) किसके द्वारा विकसित किया गया है?
(A) रेमंड कैटेल
(B) एच. जे. आइजेंक
(C) गॉर्डन ऑलपोर्ट
(D) सिगमंड फ्रायड

75. आत्म-प्रतिवेदन मापों में 'सामाजिक वांछनीयता' (social desirability) की समस्या क्या है?
(A) उत्तरदाता का प्रश्नों को न समझ पाना।
(B) उत्तरदाता का सभी प्रश्नों पर 'हाँ' में उत्तर देना।
(C) उत्तरदाता का उत्तर देने से इनकार करना।
(D) उत्तरदाता का सामाजिक दृष्टि से वांछनीय तरीके से उत्तर देने की प्रवृत्ति।

76. प्रक्षेपी तकनीकों से संबंधित निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. उद्दीपक सापेक्ष रूप से असंरचित होते हैं।
2. मूल्यांकन के उद्देश्य को सामान्यतः व्यक्ति को नहीं बताया जाता है।
3. कोई भी अनुक्रिया सही या गलत नहीं होती है।
4. अंक प्रदान करना और व्याख्या करना आत्मनिष्ठ हो सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

77. प्रक्षेपी तकनीकों का विकास किस मूल अभिग्रह पर आधारित है?
(A) लोग हमेशा अपने व्यवहार के प्रति सचेत रहते हैं।
(B) प्रत्यक्ष प्रश्न पूछना व्यक्तित्व को समझने का सबसे अच्छा तरीका है।
(C) असंरचित उद्दीपक व्यक्ति को अपनी भावनाओं और इच्छाओं को प्रक्षेपित करने का अवसर देते हैं।
(D) व्यवहार पूरी तरह से स्थितिजन्य कारकों द्वारा निर्धारित होता है।

78. रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण (Rorschach Inkblot Test) में कितने स्याही-धब्बे होते हैं?
(A) 5
(B) 15
(C) 20
(D) 10

79. कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (T.A.T.) किसने विकसित किया?
(A) मॉर्गन एवं मरे
(B) हर्मन रोर्शा
(C) रोजेनज्विग
(D) सिगमंड फ्रायड

80. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): प्रक्षेपी तकनीकें व्यक्तित्व के अचेतन पक्ष को उद्घाटित करने में सहायक होती हैं।
कारण (R): ये तकनीकें असंरचित उद्दीपकों का उपयोग करती हैं, जिससे व्यक्ति अपनी आंतरिक भावनाओं को अनजाने में प्रकट कर देता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

81. टी.ए.टी. (T.A.T.) में प्रयोज्य को क्या करने के लिए कहा जाता है?
(A) स्याही के धब्बों की व्याख्या करना।
(B) चित्रों को देखकर कहानी लिखना।
(C) अधूरे वाक्यों को पूरा करना।
(D) प्रश्नों का सही/गलत में उत्तर देना।

82. रोजेनज्विग का चित्रगत कुंठा अध्ययन (P-F Study) क्या मापने के लिए विकसित किया गया था?
(A) कुंठा के प्रति आक्रामक प्रतिक्रिया
(B) बुद्धिमत्ता
(C) रचनात्मकता
(D) अवसाद

83. वाक्य-समापन परीक्षण में, यह माना जाता है कि वाक्य का समापन व्यक्ति की __________ को प्रतिबिंबित करता है।
(A) केवल भाषाई क्षमता
(B) केवल स्मृति
(C) अभिवृत्तियों, अभिप्रेरणाओं और द्वंद्वों
(D) केवल तार्किक क्षमता

84. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (परीक्षण)
P. रोर्शा परीक्षण
Q. टी.ए.टी.
R. वाक्य-समापन
S. एम.एम.पी.आई.

सूची II: (उद्दीपक/कार्य)
1. अधूरे वाक्य
2. स्याही के धब्बे
3. संरचित प्रश्नावली
4. अस्पष्ट चित्र
(A) P-2, Q-4, R-1, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

85. व्यवहारपरक विश्लेषण में प्रदत्त के स्रोत कौन-कौन से हो सकते हैं?
(A) केवल साक्षात्कार
(B) केवल प्रेक्षण
(C) साक्षात्कार, प्रेक्षण, निर्धारण, और स्थितिपरक परीक्षण
(D) केवल आत्म-प्रतिवेदन माप

86. असंरचित साक्षात्कारों में साक्षात्कारकर्ता का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?
(A) विशिष्ट प्रश्नों के निश्चित उत्तर प्राप्त करना।
(B) अनेक प्रश्न पूछकर व्यक्ति के बारे में एक समग्र छवि विकसित करना।
(C) केवल व्यक्ति के नौकरी के लिए उपयुक्तता का आकलन करना।
(D) एक मानकीकृत प्रक्रिया का पालन करना।

87. व्यवहारपरक निर्धारण में 'परिवेश प्रभाव' (halo effect) क्या है?
(A) योग्यता निर्धारक का सभी को औसत अंक देना।
(B) योग्यता निर्धारक का मापनी के चरम छोरों का उपयोग करना।
(C) योग्यता निर्धारक का व्यक्तिगत रूप से पक्षपात करना।
(D) योग्यता निर्धारक का एक अनुकूल/प्रतिकूल विशेषक के आधार पर समग्र निर्णय देना।

88. समकक्षी मूल्यांकन प्राप्त करने के लिए किस विधि का उपयोग अक्सर किया जाता है?
(A) नाम निर्देशन
(B) साक्षात्कार
(C) प्रेक्षण
(D) स्थितिपरक परीक्षण

89. फ्रायड के मनोलैंगिक विकास की अवस्थाओं का सही क्रम चुनें।
1. गुदीय अवस्था
2. लैंगिक अवस्था
3. मौखिक अवस्था
4. जननांगीय अवस्था
5. कामप्रसुप्ति अवस्था
(A) 3, 1, 2, 5, 4
(B) 1, 2, 3, 4, 5
(C) 3, 2, 1, 5, 4
(D) 5, 4, 3, 2, 1

90. निम्नलिखित में से क्या व्यक्तित्व के 'पंच-कारक मॉडल' का एक कारक नहीं है?
(A) मनस्तापिता
(B) बहिर्मुखता
(C) सहमतिशीलता
(D) तंत्रिकाताप

91. 'आत्म-नियमन' का तात्पर्य क्या है?
(A) दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित करना।
(B) सामाजिक नियमों का आँख बंद करके पालन करना।
(C) आवेग में आकर कार्य करना।
(D) अपने व्यवहार को संगठित और परिवीक्षण करने की योग्यता।

92. 'संबंधात्मक आत्म' (relational self) किस पर बल देता है?
(A) व्यक्तिगत स्वतंत्रता और उपलब्धि
(B) परिवार और सामाजिक संबंधों का महत्त्व
(C) आत्म-केंद्रित व्यवहार
(D) भौतिक सुख-सुविधाएँ

93. बंदूरा के अनुसार, आत्म-सक्षमता की प्रबल भावना लोगों को क्या करने के लिए प्रेरित करती है?
(A) चुनौतियों से बचने के लिए।
(B) भाग्य पर सब कुछ छोड़ देने के लिए।
(C) अपने जीवन की परिस्थितियों का चयन करने और उन्हें प्रभावित करने के लिए।
(D) दूसरों पर निर्भर रहने के लिए।

94. व्यक्तित्व का कौन सा उपागम मानता है कि व्यवहार उद्देश्यपूर्ण एवं लक्ष्योन्मुख होता है?
(A) मनोगतिक उपागम
(B) व्यवहारवादी उपागम
(C) प्ररूप उपागम
(D) एडलर का वैयक्तिक मनोविज्ञान

95. नीचे दिए गए कथनों में से कौन सा कथन असत्य है?
(A) विशेषकों की शक्ति और संयोजन सभी व्यक्तियों में समान होता है।
(B) विशेषक समय की विमा पर अपेक्षाकृत स्थिर होते हैं।
(C) विशेषक विभिन्न स्थितियों में सामान्यतया संगति दिखाते हैं।
(D) विशेषकों के कारण व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताएँ पाई जाती हैं।

96. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें जो विशेषक उपागमों से संबंधित हैं:
1. कैटेल ने 16 प्राथमिक विशेषकों की पहचान की।
2. ऑलपोर्ट ने विशेषकों को प्रमुख, केंद्रीय और गौण में

वर्गीकृत किया।
3. आइजेंक ने व्यक्तित्व के तीन आयाम प्रस्तावित किए।
4. पंच-कारक मॉडल को 'बिग फाइव' के नाम से भी जाना जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

97. 'आत्म' का वह पक्ष जो किसी सामाजिक या सांस्कृतिक समूह से संबद्ध होता है, क्या कहलाता है?
(A) व्यक्तिगत अनन्यता
(B) सामाजिक अनन्यता
(C) पारिवारिक आत्म
(D) वस्तुगत आत्म

98. फ्रायड के अनुसार, कौन सी रक्षा युक्ति में व्यक्ति वास्तविकता को पूरी तरह से स्वीकार करने से इनकार कर देता है?
(A) अस्वीकरण
(B) प्रक्षेपण
(C) युक्तिकरण
(D) दमन

99. कार्ल रोजर्स के सिद्धांत में, व्यक्तित्व के विकास के लिए प्रेरक शक्ति क्या है?
(A) लिबिडो
(B) हीनता की भावना
(C) संतुष्टि अभिप्रेरक
(D) मृत्यु-प्रवृत्ति

100. व्यवहारपरक प्रेक्षण विधि की एक प्रमुख सीमा क्या है?
(A) यह बहुत वस्तुनिष्ठ है।
(B) इसमें प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं होती है।
(C) यह बहुत जल्दी परिणाम देती है।
(D) प्रेक्षक की उपस्थिति परिणामों को दूषित कर सकती है।

101. आत्म-सम्मान के विकास के संबंध में निम्नलिखित में से क्या सही है?
(A) यह केवल वयस्कता में विकसित होता है।
(B) यह जन्म से स्थिर रहता है।
(C) छः से सात वर्ष की आयु तक यह चार क्षेत्रों में निर्मित हो जाता है।
(D) इसका संबंध केवल शैक्षिक क्षमता से है।

102. आवश्यकताओं के परितोषण को विलंबित अथवा आस्थगित करने के व्यवहार को सीखना क्या कहलाता है?
(A) आत्म-प्रबलन
(B) आत्म-नियंत्रण
(C) आत्म-अनुदेश
(D) आत्म-प्रेक्षण

103. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): जिन बच्चों के माता-पिता स्नेह के साथ सकारात्मक ढंग से उनका पालन-पोषण करते हैं, उनमें उच्च आत्म-सम्मान विकसित होता है।
कारण (R): ऐसा होने पर बच्चे अपने आपको सक्षम और योग्य व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

104. शेल्डन के प्ररूपविज्ञान में 'आयताकृतिक' (mesomorphic) व्यक्तित्व की विशेषता क्या है?
(A) मज़बूत पेशीसमूह, ऊर्जस्वी और साहसी।
(B) मोटा, मृदुल और सामाजिक।
(C) पतला, लंबा और कलात्मक।
(D) शर्मीला, अंतर्मुखी और शांत।

105. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (मनोवैज्ञानिक)
P. फ्रीडमैन और रोजेनमैन
Q. शेल्डन
R. युंग
S. हिप्पोक्रेट्स

सूची II: (व्यक्तित्व प्ररुप)
1. अंतर्मुखी / बहिर्मुखी
2. उत्साही / कोपशील
3. टाइप A / टाइप B
4. गोलाकृतिक / आयताकृतिक

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

106. ऑलपोर्ट के अनुसार, 'स्फूर्त', 'निष्कपट', 'मेहनती' जैसे विशेषक किस श्रेणी में आते हैं?
(A) केंद्रीय विशेषक
(B) प्रमुख विशेषक
(C) गौण विशेषक
(D) सतही विशेषक

107. पंच-कारक मॉडल में 'तंत्रिकाताप' (Neuroticism) आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्तियों की विशेषता क्या है?
(A) सांवेगिक रूप से स्थिर, शांत और विश्वसनीय
(B) सामाजिक, बातूनी और आमोद-प्रमोद पसंद
(C) कल्पनाशील, उत्सुक और नए विचारों के प्रति उदार
(D) सांवेगिक रूप से अस्थिर, दुश्चिंतित और तनावग्रस्त

108. फ्रायड का मनोविश्लेषण का आधारभूत लक्ष्य क्या है?
(A) चेतन विचारों का विश्लेषण करना।
(B) दमित अचेतन सामग्रियों को चेतना के स्तर पर लाना।
(C) व्यवहार को संशोधित करने के लिए पुरस्कार और दंड का उपयोग करना।
(D) व्यक्ति को सामाजिक मानदंडों के अनुरूप बनाना।

109. फ्रायड के अनुसार, इड को ऊर्जा किन दो मूलप्रवृत्तिक शक्तियों से प्राप्त होती है?
(A) सत्व और तमस
(B) चेतन और अचेतन
(C) जीवन-प्रवृत्ति और मृत्यु-प्रवृत्ति
(D) अहं और पराहम्

110. विकास की किस अवस्था में बालक की कामेच्छाएँ सापेक्ष रूप से निष्क्रिय होती हैं?
(A) मौखिक अवस्था
(B) लैंगिक अवस्था
(C) जननांगीय अवस्था
(D) कामप्रसुप्ति अवस्था

111. कार्ल युंग के अनुसार, 'आद्य प्ररूप' (archetypes) कहाँ पाए जाते हैं?
(A) सामूहिक अचेतन में
(B) व्यक्तिगत अचेतन में
(C) चेतन मन में
(D) पूर्वचेतना में

112. कैरेन हार्नी द्वारा प्रतिपादित 'मूल दुश्चिंता' (basic anxiety) का कारण क्या है?
(A) आनुवंशिक दोष
(B) बाल्यावस्था में माता-पिता का उदासीन और अनियमित व्यवहार
(C) समाज का दबाव
(D) आर्थिक कठिनाइयाँ

113. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. व्यवहारवादी उपागम व्यवहार की आंतरिक गतिकी को महत्व नहीं देता है।
2. प्रेक्षणात्मक अधिगम सिद्धांत चिंतन प्रक्रियाओं को अत्यधिक महत्व देता है।
3. प्राचीन एवं नैमित्तिक अनुबंधन सिद्धांतों में चिंतन प्रक्रियाओं को कोई स्थान नहीं दिया गया है।
4. व्यवहारवादियों के लिए व्यक्तित्व की इकाई 'विशेषक' है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही नहीं हैं?
(A) केवल 4
(B) केवल 1 और 2
(C) केवल 3 और 4
(D) केवल 2 और 3

114. मानवतावादी उपागम किस बात पर बल देता है?
(A) व्यक्तियों के आत्मनिष्ठ अनुभवों और उनके वरणों पर
(B) अचेतन संघर्षों पर
(C) सीखी हुई अनुक्रियाओं पर
(D) जैविक निर्धारकों पर

115. एम.एम.पी.आई. की एक उपमापनी 'मनोदौर्बल्य' का संबंध किससे है?
(A) अवसादग्रस्त मनोदशा
(B) शारीरिक लक्षणों की शिकायत
(C) जुनूनी और बाध्यकारी व्यवहार
(D) सामाजिक वापसी

116. आत्म-प्रतिवेदन मापों में पाई जाने वाली 'अनुमनन' (acquiescence) की प्रवृत्ति क्या है?
(A) सामाजिक रूप से वांछनीय उत्तर देने की प्रवृत्ति।
(B) प्रश्नों का उत्तर देने से बचने की प्रवृत्ति।
(C) सभी उत्तरों को नकारने की प्रवृत्ति।
(D) विषयवस्तु से निरपेक्ष होकर प्रश्नों से सहमत होने की प्रवृत्ति।

117. एक प्रेक्षक के रूप में नैदानिक मनोवैज्ञानिक अपने सेवार्थी का प्रेक्षण कहाँ कर सकता है?
(A) केवल प्रयोगशाला में
(B) केवल अपने कार्यालय में
(C) उसके परिवार के सदस्यों और गृहवीक्षकों के साथ अंतःक्रियाओं के दौरान
(D) केवल स्कूल में

118. निम्नलिखित को उनके विकास के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. मनोगतिक उपागम
2. प्ररूप उपागम (हिप्पोक्रेट्स)
3. मानवतावादी उपागम
4. विशेषक उपागम

(A) 1, 2, 3, 4
(B) 2, 1, 4, 3
(C) 2, 4, 1, 3
(D) 4, 3, 2, 1

119. भारतीय और पाश्चात्य सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्यों में आत्म की अवधारणा में मुख्य अंतर क्या है?
(A) आत्म-सम्मान का महत्व।
(B) आत्म-सक्षमता की भूमिका।
(C) व्यक्तिगत लक्ष्यों का अस्तित्व।
(D) आत्म और अन्य के बीच सीमा रेखा का निर्धारण।

120. फ्रायड की रक्षा युक्तियों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. दमन में दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले विचार चेतना से बाहर कर दिए जाते हैं।

2. प्रक्षेपण में व्यक्ति अपने विशेषकों को दूसरों पर आरोपित करता है।
3. युक्तिकरण में व्यक्ति अपने अतार्किक व्यवहार को तर्कसंगत बनाने का प्रयास करता है।
4. प्रतिक्रिया निर्माण में व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं के विपरीत व्यवहार करता है।
5. अस्वीकरण में व्यक्ति वास्तविकता को स्वीकार करने से मना कर देता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 4 और 5
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

121. यदि कोई विद्यार्थी परीक्षा में खराब प्रदर्शन के बाद नए कलम खरीदता है और कहता है कि वह अगली परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करेगा, तो वह किस रक्षा युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) प्रक्षेपण
(B) दमन
(C) युक्तिकरण
(D) प्रतिक्रिया निर्माण

122. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): मानवतावादी सिद्धांत फ्रायड के सिद्धांत के प्रत्युत्तर में विकसित हुए।
कारण (R): मानवतावादी सिद्धांत मानव की सकारात्मक क्षमता, जैसे सृजनात्मकता और आत्मसिद्धि पर बल देते हैं, जबकि फ्रायड ने अचेतन और संघर्ष पर अधिक ध्यान केंद्रित किया।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

123. टी.ए.टी. का भारतीय अनुकूलन किसने तैयार किया है?
(A) मल्लिक एवं जोशी
(B) पारीक
(C) एस. जलोटा
(D) उमा चौधरी

124. व्यक्तंकन परीक्षण (Draw-a-Person test) किस प्रकार की तकनीक है?
(A) आत्म-प्रतिवेदन माप
(B) प्रक्षेपी तकनीक
(C) व्यवहारपरक निर्धारण
(D) स्थितिपरक परीक्षण

125. "मुझे सबसे अधिक भय..." यह किस प्रकार के परीक्षण का एक प्रतिदर्श एकांश है?
(A) रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण
(B) कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण
(C) वाक्य-समापन परीक्षण
(D) सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली

126. फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व के विकास की किस अवस्था में बच्चे पुरुषों एवं महिलाओं के बीच का भेद अनुभव करने लगते हैं?
(A) गुदीय अवस्था
(B) मौखिक अवस्था
(C) कामप्रसुप्ति अवस्था
(D) लैंगिक अवस्था

127. 'आत्म-संप्रत्यय' क्या है?
(A) अपने बारे में एक व्यक्ति की क्षमताओं और गुणों के बारे में विचार।
(B) अपने बारे में एक व्यक्ति का मूल्य-निर्णय।
(C) अपने व्यवहार को नियंत्रित करने की क्षमता।
(D) सामाजिक समूहों से अपनी पहचान जोड़ना।

128. युंग के अनुसार, बहिर्मुखी व्यक्ति कैसे होते हैं?
(A) शर्मीले और एकांतप्रिय।
(B) सामाजिक और बहिर्गामी।
(C) सांवेगिक द्वंद्वों से पलायन करने वाले।
(D) कलात्मक और कुशाग्रबुद्धि।

129. पंच-कारक मॉडल में 'सहमतिशीलता' (Agreeableness) का क्या अर्थ है?
(A) आक्रामक और आत्म-केंद्रित होना।
(B) सहायता करने, सहयोग करने और मैत्रीपूर्ण व्यवहार।
(C) दुश्चिंतित, परेशान और तनावग्रस्त होना।
(D) उपलब्धि-उन्मुख और जिम्मेदार होना।

130. अचेतन के महत्व पर किस मनोवैज्ञानिक उपागम ने सबसे अधिक बल दिया है?
(A) मनोगतिक उपागम
(B) व्यवहारवादी उपागम
(C) मानवतावादी उपागम
(D) विशेषक उपागम

131. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (मनोवैज्ञानिक)
P. एडलर
Q. हार्नी
R. युंग
S. एरिक्सन
सूची II: (प्रमुख अवधारणा)
1. सामूहिक अचेतन
2. अनन्यता संकट

3. मूल दुश्चिता
4. हीनता मनोग्रंथि

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-3, R-1, S-2
(C) P-3, Q-4, R-2, S-1
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

132. वह उपागम जो व्यक्तित्व को समझने के लिए पारिस्थितिक और सांस्कृतिक पर्यावरण की विशेषताओं पर केंद्रित है, कहलाता है:
(A) व्यवहारवादी उपागम
(B) मनोगतिक उपागम
(C) मानवतावादी उपागम
(D) सांस्कृतिक उपागम

133. कार्ल रोजर्स के अनुसार, जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच विसंगति होती है, तो व्यक्ति क्या अनुभव करता है?
(A) प्रसन्नता और संतोष
(B) तटस्थता
(C) अप्रसन्नता और असंतोष
(D) आत्मसिद्धि

134. निम्नलिखित में से कौन सी एक प्रक्षेपी तकनीक नहीं है?
(A) रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण
(B) मिंनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (MMPI)
(C) कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT)
(D) वाक्य-समापन परीक्षण

135. 'स्थितिपरक दबाव परीक्षण' (situational stress test) का उद्देश्य क्या मापना है?
(A) व्यक्ति की सामान्य बुद्धि।
(B) व्यक्ति की रचनात्मकता।
(C) व्यक्ति की सामाजिक वांछनीयता।
(D) व्यक्ति दबावमय स्थितियों में कैसे व्यवहार करता है।

136. भारतीय अवधारणा के अनुसार, आत्म और अन्य के बीच की सीमा रेखा कैसी होती है?
(A) परिवर्तनीय
(B) स्थिर और दृढ़
(C) हमेशा स्पष्ट
(D) अस्तित्वहीन

137. फ्रायड के अनुसार, मन का वह हिस्सा जो चिंतन, भावनाओं और क्रियाओं से बना है जिनके प्रति लोग जागरूक रहते हैं, क्या कहलाता है?
(A) अचेतन
(B) पूर्वचेतना
(C) चेतन
(D) सामूहिक अचेतन

138. व्यक्तित्व के प्ररुप उपागम के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. हिप्पोक्रेट्स ने ह्यूमर के आधार पर प्ररूपविज्ञान दिया।
2. चरक संहिता ने त्रिदोष के आधार पर वर्गीकरण किया।
3. शेल्डन ने शारीरिक बनावट के आधार पर प्ररुप बताए।
4. युंग ने अंतर्मुखता और बहिर्मुखता का प्ररुप दिया।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

139. फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व का विकास किस उम्र तक काफी हद तक पूरा हो जाता है?
(A) बाल्यावस्था के अंत तक
(B) किशोरावस्था की शुरुआत तक
(C) वयस्कता के मध्य तक
(D) फ्रायड का मानना था कि आंतरिक पक्ष आरंभ में ही स्थापित हो जाते हैं

140. पश्च-फ्रायडवादी सिद्धांतकारों ने फ्रायड के विचारों से भिन्न होकर किस पर अधिक बल दिया?
(A) इड की लैंगिक और आक्रामक प्रवृत्तियों पर।
(B) सर्जनात्मकता, क्षमता और समस्या-समाधान जैसे मानवीय गुणों पर।
(C) बचपन के अनुभवों की अपरिवर्तनीयता पर।
(D) केवल जैविक कारकों पर।

141. कौन सा उपागम मानता है कि व्यक्तित्व उद्दीपक-अनुक्रिया संयोजनों के अधिगम का परिणाम है?
(A) मनोगतिक उपागम
(B) मानवतावादी उपागम
(C) व्यवहारवादी उपागम
(D) सांस्कृतिक उपागम

142. रोजर्स का सिद्धांत किस संप्रत्यय के चतुर्दिक संरचित है?
(A) अचेतन
(B) मूलप्रवृत्ति
(C) विशेषक
(D) आत्म

143. व्यक्तित्व मूल्यांकन का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) लोगों के व्यवहार को न्यूनतम त्रुटि के साथ समझना और भविष्यवाणी करना।
(B) लोगों को श्रेणियों में बांटना।
(C) लोगों के दोषों को उजागर करना।
(D) केवल अकादमिक उद्देश्यों के लिए डेटा एकत्र करना।

144. टी.ए.टी. परीक्षण में कार्डों पर क्या चित्रित होता है?
(A) स्याही के धब्बे।
(B) एक या अधिक लोग विभिन्न स्थितियों में।

(C) ज्यामितीय आकृतियाँ।
(D) अधूरे वाक्य।

145. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
कथन 1: आत्म-सम्मान और आत्म-सक्षमता व्यवहार के दो अत्यंत महत्वपूर्ण पक्ष हैं।
कथन 2: उच्च आत्म-सक्षमता वाले लोग अपने जीवन की परिस्थितियों का चयन करने और उन्हें प्रभावित करने के लिए प्रेरित होते हैं।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) केवल कथन 1 सही है।
(D) केवल कथन 2 सही है।

146. 'स्वभाव' (temperament) को कैसे परिभाषित किया गया है?
(A) जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रिया करने का विशिष्ट तरीका।
(B) व्यवहार करने का अत्यधिगत ढंग।
(C) लक्ष्यों और आदर्शों का समूह।
(D) व्यवहार करने का स्थिर, सतत एवं विशिष्ट तरीका।

147. व्यक्तित्व का कौन सा उपागम, व्यक्तित्व में व्यक्तिगत भिन्नताओं की प्रकृति एवं उत्पत्ति के बारे में प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करता है?
(A) केवल प्ररूप उपागम।
(B) केवल मनोगतिक उपागम।
(C) व्यक्तित्व के अध्ययन के सभी उपागम।
(D) केवल व्यवहारवादी उपागम।

148. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): टाइप 'सी' व्यक्तित्व वाले लोग सहयोगशील, विनीत और धैर्यवान होते हैं।
कारण (R): ऐसे व्यक्ति अपने निषेधात्मक संवेगों (जैसे-क्रोध) का दमन करते हैं, जो उन्हें कैंसर जैसे रोगों के प्रति संवेदनशील बना सकता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

149. फ्रायड की मनोविश्लेषण चिकित्सा में, 'मुक्त साहचर्य' का क्या अर्थ है?
(A) चिकित्सक रोगी को निर्देश देता है कि क्या सोचना है।
(B) रोगी और चिकित्सक एक साथ सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते हैं।
(C) रोगी अपने मन में आने वाले सभी विचारों को मुक्त भाव से व्यक्त करता है।
(D) रोगी को केवल अपने सपनों के बारे में बात करने की अनुमति होती है।

150. फ्रायड के चरणों को उनके सही विकासात्मक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. लैंगिक अवस्था
2. गुदीय अवस्था
3. कामप्रसुप्ति अवस्था
4. मौखिक अवस्था
(A) 4, 3, 2, 1
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 4, 2, 1, 3
(D) 2, 1, 4, 3

151. व्यक्तिगत अनन्यता और सामाजिक अनन्यता के बीच क्या अंतर है?
(A) व्यक्तिगत अनन्यता जन्मजात है, जबकि सामाजिक अनन्यता अर्जित है।
(B) दोनों में कोई अंतर नहीं है, वे पर्यायवाची हैं।
(C) व्यक्तिगत अनन्यता नकारात्मक है, जबकि सामाजिक अनन्यता सकारात्मक है।
(D) व्यक्तिगत अनन्यता स्वयं के गुणों पर आधारित है, जबकि सामाजिक अनन्यता समूह सदस्यता पर।

152. 'आत्म-सम्मान' का मूल्यांकन कैसे किया जा सकता है?
(A) व्यक्ति को कुछ कथन देकर और पूछकर कि वे उसके संदर्भ में कितने सही हैं।
(B) व्यक्ति की शारीरिक शक्ति को मापकर।
(C) व्यक्ति की सामाजिक स्थिति का आकलन करके।
(D) व्यक्ति से सीधे पूछकर कि वे अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं।

153. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (रक्षा युक्ति)
P. दमन
Q. प्रक्षेपण
R. प्रतिक्रिया निर्माण
S. युक्तिकरण
सूची II: (उदाहरण/परिभाषा)
1. अपने आवेगों को दूसरों पर देखना।
2. अस्वीकार्य विचारों को चेतना से बाहर रखना।
3. व्यवहार के लिए तार्किक कारण बनाना।
4. इच्छाओं के विपरीत व्यवहार करना।
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

154. आत्म-नियंत्रण की कौन सी तकनीक व्यक्ति को वांछित तरीके से व्यवहार करने के लिए स्वयं को निर्देश देने पर जोर देती है?

(A) आत्म-अनुदेश
(B) अपने व्यवहार का प्रेक्षण
(C) आत्म-प्रबलन
(D) संकल्प शक्ति

155. "व्यक्तित्व उन अनन्य एवं सापेक्ष रूप से स्थिर गुणों से है जो एक समयावधि में विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार को विशिष्टता प्रदान करते हैं।" यह परिभाषा किस अवधारणा पर जोर नहीं देती है?
(A) अनन्यता
(B) स्थिरता
(C) विशिष्टता
(D) व्यवहार की परिवर्तनशीलता

156. चरक संहिता में सत्व, रजस और तमस को क्या कहा गया है?
(A) त्रिदोष
(B) त्रिगुण
(C) पंचकोश
(D) सप्तधातु

157. व्यक्तित्व के प्ररुप और विशेषक उपागमों में मुख्य अंतर क्या है?
(A) प्ररूप उपागम वैज्ञानिक है, जबकि विशेषक उपागम नहीं है।
(B) प्ररूप उपागम केवल शारीरिक विशेषताओं पर आधारित है।
(C) प्ररुप उपागम व्यापक स्वरुपों पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि विशेषक उपागम विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों पर।
(D) विशेषक उपागम का उपयोग केवल बच्चों के लिए किया जाता है।

158. कैटेल के 16PF परीक्षण का उपयोग मुख्य रूप से कहाँ होता है?
(A) केवल मनोरोग निदान में।
(B) केवल बच्चों के खेलने की वरीयताओं में।
(C) केवल वैवाहिक परामर्श में।
(D) व्यावसायिक निर्देशन, अन्वेषण और परीक्षण में।

159. पंच-कारक मॉडल में, जो व्यक्ति उपलब्धि-उन्मुख, निर्भरता और आत्म-नियंत्रण दिखाते हैं, वे किस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करेंगे?
(A) अंतर्विवेकशीलता
(B) सहमतिशीलता
(C) बहिर्मुखता
(D) अनुभवों के लिए खुलापन

160. मनोगतिक उपागम से संबंधित निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. फ्रायड का मानना था कि व्यक्तित्व का विकास बचपन में ही हो जाता है।
2. युंग ने व्यक्तित्व में उद्देश्यों और आकांक्षाओं को महत्व दिया।
3. एडलर का मानना था कि व्यवहार उद्देश्यपूर्ण होता है।
4. हार्नी ने फ्रायड के स्त्री-विरोधी विचारों को चुनौती दी।
5. एरिक्सन ने जीवनपर्यंत विकास और अहं अनन्यता पर बल दिया।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

161. व्यवहारवादी उपागम के अनुसार, एक बच्चा जो पहले सब्जियां खाना पसंद नहीं करता था, बाद में उन्हें क्यों खाने लगता है?
(A) क्योंकि उसका स्वाद स्वाभाविक रूप से बदल जाता है।
(B) क्योंकि उसे प्रशंसा (प्रबलन) मिलती है।
(C) क्योंकि उसे सब्जियों के पोषण मूल्य का ज्ञान हो जाता है।
(D) क्योंकि उसके पास कोई और विकल्प नहीं होता है।

162. मानवतावादी सिद्धांतकारों के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति की क्या पहचान है?
(A) वह अपने को गहराई से जानने की जिज्ञासा रखता है और अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार होता है।
(B) वह हमेशा समाज के नियमों का पालन करता है।
(C) वह कभी कोई गलती नहीं करता है।
(D) वह भविष्य के बारे में बिल्कुल नहीं सोचता है।

163. मैस्लो का आत्मसिद्धि का सिद्धांत क्या प्रस्तावित करता है?
(A) मनुष्य केवल जैविक आवश्यकताओं से प्रेरित होते हैं।
(B) आत्मसिद्धि केवल कुछ चुने हुए लोगों के लिए ही संभव है।
(C) सभी मनुष्य अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने का प्रयास करते हैं।
(D) सुरक्षा आवश्यकताएँ आत्मसिद्धि से अधिक महत्वपूर्ण हैं।

164. एक मानकीकृत व्यक्तित्व परीक्षण, जैसे MMPI, का प्रशासन और व्याख्या कौन कर सकता है?
(A) कोई भी व्यक्ति जो मनोविज्ञान पढ़ रहा है।
(B) केवल एक चिकित्सा डॉक्टर।
(C) व्यक्ति का कोई भी मित्र।
(D) एक प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक जिसके पास उच्चस्तरीय कौशल है।

165. रोर्शा परीक्षण में 'पूछताछ' (inquiry) चरण का क्या उद्देश्य है?
(A) प्रयोज्य से उसकी व्यक्तिगत जानकारी पूछना।
(B) प्रयोज्य को और अधिक धब्बे दिखाना।
(C) यह जानना कि प्रयोज्य ने कोई विशिष्ट अनुक्रिया क्यों और कैसे दी।

(D) प्रयोज्य की बुद्धि का परीक्षण करना।

166. 'आत्मगत' (कर्ता) रूप में आत्म की क्या भूमिका होती है?
(A) यह प्रेक्षित होता है और जाना जाता है।
(B) यह जानने की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से संलग्न रहता है।
(C) यह निष्क्रिय और अपरिवर्तनीय होता है।
(D) यह केवल सामाजिक पहचान का एक हिस्सा है।

167. 'आत्म-सम्मान' किन चार प्रमुख क्षेत्रों में निर्मित होता है?
(A) कला, संगीत, नृत्य और नाटक।
(B) पढ़ना, लिखना, गणित और विज्ञान।
(C) परिवार, मित्र, समाज और राष्ट्र।
(D) शैक्षिक क्षमता, सामाजिक क्षमता, शारीरिक/खेलकूद क्षमता और शारीरिक रूप।

168. भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में आत्म-नियंत्रण का एक उदाहरण क्या है?
(A) व्रत अथवा रोज़ा रखना।
(B) महंगी कारें खरीदना।
(C) सामाजिक समारोहों में भाग लेना।
(D) प्रतिस्पर्धी खेलों में भाग लेना।

169. शेल्डन के 'लंबाकृतिक' (ectomorphic) व्यक्तित्व प्ररुप की विशेषता क्या है?
(A) गोल-मटोल, सामाजिक, मिलनसार।
(B) मजबूत, साहसी, ऊर्जस्वी।
(C) पतले, लंबे, सुकुमार, कुशाग्रबुद्धि।
(D) शांत, धैर्यवान, विनीत।

170. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): ऑलपोर्ट ने तर्क दिया कि व्यक्ति में अनेक विशेषक होते हैं जिनकी प्रकृति गत्यात्मक होती है।
कारण (R): ये विशेषक व्यवहार का निर्धारण इस रूप में करते हैं कि व्यक्ति विभिन्न स्थितियों में समान योजनाओं के साथ क्रियाशील होता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

171. फ्रायड के अनुसार, पराहम् का विकास कैसे होता है?
(A) यह जन्मजात होता है।
(B) यह अहं से सीधे विकसित होता है।
(C) इड की इच्छाओं का परिणाम है।
(D) यह समाजीकरण की प्रक्रिया में पैतृक प्राधिकार के आंतरिकीकरण द्वारा होता है।

172. प्रतिगमन (regression) की रक्षा युक्ति में क्या होता है?
(A) व्यक्ति अपनी समस्याओं के लिए दूसरों को दोष देता है।
(B) व्यक्ति दबाव में विकास की पहले की अवस्था में लौट जाता है।
(C) व्यक्ति अपनी भावनाओं के विपरीत कार्य करता है।
(D) व्यक्ति अपनी इच्छाओं को दबा देता है।

173. सांस्कृतिक उपागम के अनुसार, बिरहोर जनजाति के बच्चों में कौन से गुण विकसित होते हैं?
(A) आज्ञाकारिता, निर्भरता और समूह-उन्मुखता।
(B) विनम्रता, धैर्य और सहयोग।
(C) स्वतंत्रता, स्वायत्तता और उपलब्धि-उन्मुखता।
(D) आक्रामकता, प्रतिस्पर्धा और प्रभुत्व।

174. संरचनात्मक व्यक्तित्व परीक्षणों के संबंध में कौन सा कथन गलत है?
(A) वे मानकीकृत होते हैं।
(B) प्रश्न सीधे और स्पष्ट होते हैं।
(C) MMPI और 16PF इसके उदाहरण हैं।
(D) उनमें व्यक्तिपरक व्याख्या की गुंजाइश होती है।

175. एक साक्षात्कार जिसमें अत्यंत विशिष्ट प्रकार के प्रश्न पूछे जाते हैं और एक निश्चित प्रक्रिया का पालन किया जाता है, उसे क्या कहते हैं?
(A) संरचित साक्षात्कार
(B) असंरचित साक्षात्कार
(C) अनौपचारिक साक्षात्कार
(D) नैदानिक साक्षात्कार

176. योग्यता निर्धारकों में 'मध्य संवर्ग अभिनति' (central tendency bias) क्या है?
(A) निर्धारकों का मापनी के चरम छोरों का उपयोग करना।
(B) निर्धारकों का मापनी के मध्य में रहने की प्रवृत्ति।
(C) निर्धारकों का एक अच्छे गुण के आधार पर सभी गुणों को अच्छा आंकना।
(D) निर्धारकों का व्यक्तिगत पसंद-नापसंद के आधार पर निर्णय लेना।

177. फ्रायड के मनोलैंगिक विकास के चरणों में से कौन सा नहीं है?
(A) मौखिक अवस्था
(B) परिपक्व अवस्था
(C) गुदीय अवस्था
(D) जननांगीय अवस्था

178. नीचे दिए गए व्यक्तित्व उपागमों को उनके मुख्य फोकस के अनुसार व्यवस्थित करें:
1. मनोगतिक उपागम
2. मानवतावादी उपागम
3. व्यवहारवादी उपागम
4. विशेषक उपागम
(A) अचेतन संघर्ष, व्यक्तिगत गुण, सीखी हुई प्रतिक्रियाएं, आत्मसिद्धि

(B) अचेतन संघर्ष, व्यक्तिगत गुण, आत्मसिद्धि, सीखी हुई प्रतिक्रियाएं
(C) अचेतन संघर्ष, सीखी हुई प्रतिक्रियाएं, व्यक्तिगत गुण, आत्मसिद्धि
(D) व्यक्तिगत गुण, अचेतन संघर्ष, सीखी हुई प्रतिक्रियाएं, आत्मसिद्धि

179. 'आत्म के प्रकार' के संबंध में कौन सा कथन सही है?
(A) व्यक्तिगत आत्म और सामाजिक आत्म में कोई भेद नहीं है।
(B) व्यक्तिगत आत्म में सहयोग और एकता पर बल दिया जाता है।
(C) सामाजिक आत्म का प्रकटीकरण दूसरों के संबंध में होता है।
(D) पारिवारिक आत्म व्यक्तिगत स्वतंत्रता पर केंद्रित होता है।

180. निम्नलिखित में से कौन व्यक्तित्व की विशेषता नहीं है?
(A) इसके अंतर्गत शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक दोनों ही घटक होते हैं।
(B) इसकी अभिव्यक्ति पर्याप्त रूप से अनन्य होती है।
(C) यह स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील होता है।
(D) इसकी प्रमुख विशेषताएँ समय के साथ हमेशा बदलती रहती हैं।

181. व्यक्तित्व के 'पंच-कारक मॉडल' के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. इसमें पाँच वृहत् कारक शामिल हैं।
2. यह विभिन्न संस्कृतियों में संगत पाया गया है।
3. पॉल कोस्टा और रॉबर्ट मैक्रे ने इसे प्रस्तावित किया।
4. 'मनस्तापिता' इसका एक मुख्य कारक है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

182. फ्रायड के अनुसार चेतना के तीन स्तर कौन से हैं?
(A) इड, अहं, पराहम्
(B) चेतन, पूर्वचेतना, अचेतन
(C) मौखिक, गुदीय, लैंगिक
(D) दमन, प्रक्षेपण, युक्तिकरण

183. एक नवजात शिशु की मूल प्रवृत्तियाँ किस पर केंद्रित होती हैं, जैसा कि फ्रायड ने बताया है?
(A) हाथ
(B) पैर
(C) आँखें
(D) मुख

184. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): विशेषक उपागम व्यक्तित्व के आधारभूत घटकों का वर्णन करता है।
कारण (R): यह उपागम लोगों की प्राथमिक विशेषताओं की पहचान करने का प्रयास करता है जो समय और स्थितियों में संगत होती हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

185. रोजर्स द्वारा विकसित 'सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा' का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) रोगी के व्यवहार को सीधे बदलना।
(B) रोगी को अचेतन संघर्षों के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करना।
(C) अशर्त सकारात्मक आदर का वातावरण बनाकर आत्म-संप्रत्यय की वृद्धि करना।
(D) रोगी को तर्कसंगत रूप से सोचने के लिए प्रशिक्षित करना।

186. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (व्यक्तित्व मूल्यांकन तकनीक)
P. आत्म-प्रतिवेदन माप
Q. प्रक्षेपी तकनीक
R. व्यवहारपरक प्रेक्षण
S. स्थितिपरक परीक्षण

सूची II: (उदाहरण)
1. टी.ए.टी.
2. 16 पी.एफ.
3. भूमिका निर्वाह
4. साक्षात्कार

(A) P-2, Q-1, R-4, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

187. मनोगतिक उपागम की आलोचना क्यों की जाती है?
(A) क्योंकि यह बहुत अधिक अनुभवजन्य साक्ष्य पर आधारित है।
(B) क्योंकि यह महिलाओं के दृष्टिकोण को बहुत अधिक महत्व देता है।
(C) क्योंकि यह बहुत सरल है।
(D) क्योंकि इसके संप्रत्यय अस्पष्ट हैं और वैज्ञानिक परीक्षण के लिए अनुपयुक्त हैं।

188. 'आत्यंतिक अनुक्रिया अभिनति' (extreme response bias) क्या है?
(A) योग्यता निर्धारक का मापनी के मध्य संवर्गों का उपयोग

करना।
(B) योग्यता निर्धारक का मापनी के मध्य संवर्गों का परिहार कर छोर की स्थितियों का उपयोग करना।
(C) योग्यता निर्धारक का सभी उत्तरों को सकारात्मक रूप से आंकना।
(D) योग्यता निर्धारक का सभी उत्तरों को नकारात्मक रूप से आंकना।

189. फ्रायड के मनोलैंगिक विकास की अवस्थाओं का सही क्रम चुनें।
1. कामप्रसुप्ति
2. जननांगीय
3. मौखिक
4. गुदीय
5. लैंगिक

(A) 3, 4, 5, 1, 2
(B) 1, 2, 3, 4, 5
(C) 5, 4, 3, 2, 1
(D) 3, 5, 4, 1, 2

190. यदि कोई व्यक्ति अपने आक्रामक आवेगों से निपटने के लिए एक मुक्केबाज बन जाता है, तो फ्रायड के अनुसार यह किस रक्षा युक्ति का एक रूप हो सकता है?
(A) प्रक्षेपण
(B) दमन
(C) अस्वीकरण
(D) ऊर्ध्वपातन (Sublimation)

191. व्यक्तित्व के आकलन में, 'नाम निर्देशन' (Nomination) विधि का उपयोग किसके लिए किया जाता है?
(A) समकक्षी मूल्यांकन
(B) आत्म-मूल्यांकन
(C) विशेषज्ञ मूल्यांकन
(D) माता-पिता का मूल्यांकन

192. आत्म-सक्षमता की अवधारणा किसके सामाजिक अधिगम सिद्धांत पर आधारित है?
(A) स्किनर
(B) बंदूरा
(C) पावलव
(D) वाटसन

193. व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल (बिग फाइव) के पांच कारक कौन से हैं?
(A) बहिर्मुखता, अंतर्मुखता, तंत्रिकाताप, मनस्तापिता, सहमतिशीलता
(B) अनुभव के लिए खुलापन, अंतर्विवेकशीलता, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता, तंत्रिकाताप
(C) इड, अहं, पराहम्, लिबिडो, अचेतन
(D) मौखिक, गुदीय, लैंगिक, कामप्रसुप्ति, जननांगीय

194. "मुझे सबसे अधिक भय..." यह किस प्रकार के परीक्षण का एक प्रतिदर्श एकांश है?
(A) वाक्य-समापन परीक्षण
(B) रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण
(C) कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण
(D) सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली

195. किस भारतीय मनोवैज्ञानिक परंपरा में स्वच्छता, सत्यवादिता और अनुशासन जैसे गुणों को महत्व दिया जाता है?
(A) त्रिदोष
(B) त्रिगुण (सत्व गुण)
(C) बौद्ध धर्म
(D) जैन धर्म

196. व्यक्तित्व के प्ररूपों (types) के बारे में कौन सा कथन सबसे उपयुक्त है?
(A) वे अत्यधिक जटिल और सटीक होते हैं।
(B) वे व्यवहार की भविष्यवाणी करने में हमेशा सही होते हैं।
(C) वे केवल मनोवैज्ञानिकों द्वारा उपयोग किए जाते हैं।
(D) वे सामान्यतः आकर्षित करने वाले हैं किंतु अत्यंत सरलीकृत हैं।

197. 'विशेषक' (trait) की परिभाषा के अनुसार कौन सी बात सत्य नहीं है?
(A) यह अपेक्षाकृत एक स्थायी गुण है।
(B) यह व्यक्ति को दूसरों से भिन्न करता है।
(C) यह हर स्थिति में समान रूप से प्रकट होता है।
(D) इसमें संभव व्यवहारों की एक श्रृंखला अंतर्निहित होती है।

198. 'हिटलरवादी' विशेषक किस प्रकार का विशेषक है?
(A) गौण विशेषक
(B) प्रमुख विशेषक
(C) केंद्रीय विशेषक
(D) सामान्य विशेषक

199. आइज़ेंक का सिद्धांत किस आधार पर व्यक्तित्व के आयामों को प्रस्तावित करता है?
(A) सामाजिक और सांस्कृतिक
(B) सीखी हुई आदतों
(C) व्यक्तिगत अनुभवों
(D) जैविक और आनुवंशिक

200. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें जो आत्म-सम्मान से संबंधित हैं:
1. यह व्यक्ति का अपने बारे में मूल्य-निर्णय है।
2. इसका स्तर बच्चों में उच्च या निम्न हो सकता है।
3. उच्च शैक्षिक आत्म-सम्मान का संबंध बेहतर विद्यालयी निष्पादन से है।
4. माता-पिता का सकारात्मक पालन-पोषण उच्च आत्म-सम्मान को बढ़ावा देता है।

5. निम्न आत्म-सम्मान का संबंध दुश्चिंता और अवसाद से हो सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 4 और 5
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

201. आत्म-नियंत्रण के लिए कौन सी तकनीक अपने सफल व्यवहारों के लिए स्वयं को पुरस्कृत करने पर आधारित है?
(A) आत्म-प्रेक्षण
(B) आत्म-अनुदेश
(C) आत्म-प्रबलन
(D) आत्म-आलोचना

202. 'मनस्तापिता' पर उच्च अंक प्राप्त करने वाला व्यक्ति कैसा व्यवहार प्रदर्शित कर सकता है?
(A) आक्रामक और अहं-केंद्रित
(B) मैत्रीपूर्ण और सहयोगी
(C) शर्मीला और अंतर्मुखी
(D) शांत और स्थिर

203. फ्रायड के सिद्धांत में, अहं का मुख्य कार्य क्या है?
(A) केवल इड की इच्छाओं को पूरा करना।
(B) केवल पराहम् के नैतिक आदेशों का पालन करना।
(C) सभी इच्छाओं का दमन करना।
(D) इड, पराहम् और वास्तविकता के बीच संतुलन बनाना।

204. पश्च-फ्रायडवादी विचारकों (जैसे युंग, एडलर) को 'नव-विश्लेषणवादी' क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि उन्होंने फ्रायड के सभी विचारों को अस्वीकार कर दिया।
(B) क्योंकि उन्होंने फ्रायड के साथ काम किया और फिर अपने सिद्धांत विकसित किए।
(C) क्योंकि वे फ्रायड से पहले के थे।
(D) क्योंकि उन्होंने केवल व्यवहारवाद का अध्ययन किया।

205. एक बच्चा जो अपने माता-पिता को देखकर विनम्रता से बात करना सीखता है, यह किस प्रकार के अधिगम का उदाहरण है?
(A) प्राचीन अनुबंधन
(B) नैमित्तिक अनुबंधन
(C) प्रेक्षणात्मक अधिगम
(D) अंतर्दृष्टि अधिगम

206. मैस्लो के पदानुक्रम में, आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी आवश्यकताओं को क्या कहा जाता है?
(A) उत्तरजीविता आवश्यकताएँ
(B) निम्न-कोटि की आवश्यकताएँ
(C) शारीरिक आवश्यकताएँ
(D) विकास संबंधी आवश्यकताएँ

207. व्यक्तित्व मूल्यांकन में 'विश्वसनीयता' का क्या अर्थ है?
(A) विभिन्न समयों पर परीक्षण के परिणाम सुसंगत होते हैं।
(B) परीक्षण वही मापता है जिसके लिए वह बना है।
(C) परीक्षण के प्रशासन की एक मानकीकृत प्रक्रिया है।
(D) परीक्षण में उपयोग किए गए प्रश्न सरल हैं।

208. MMPI को 'बहुपक्षीय' क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि यह कई भाषाओं में उपलब्ध है।
(B) क्योंकि यह व्यक्तित्व के कई पहलुओं या विकारों का आकलन करता है।
(C) क्योंकि इसे कई लोगों ने मिलकर बनाया है।
(D) क्योंकि इसका उपयोग दुनिया भर में किया जाता है।

209. प्रक्षेपी तकनीकों का उपयोग करते समय परीक्षक की भूमिका क्या होती है?
(A) उत्तरों को सही या गलत के रूप में चिह्नित करना।
(B) व्यक्ति की अनुक्रियाओं की गुणात्मक व्याख्या करना।
(C) व्यक्ति को सही उत्तर देने में मदद करना।
(D) केवल समय का ध्यान रखना।

210. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): व्यवहारपरक विश्लेषण में प्रेक्षण एक अत्यंत परिष्कृत प्रक्रिया है।
कारण (R): इसका प्रभावी उपयोग करने के लिए प्रेक्षक को विशिष्ट प्रशिक्षण और व्यवहार के विश्लेषण के लिए विस्तृत मार्गदर्शी सिद्धांतों की आवश्यकता होती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

211. 'पारिवारिक या संबंधात्मक आत्म' को महत्व देने वाली संस्कृति में व्यक्ति कैसा व्यवहार प्रदर्शित करेगा?
(A) व्यक्तिगत उपलब्धि पर अधिक ध्यान देगा।
(B) दूसरों से अलग-थलग रहेगा।
(C) सहयोग, एकता और समर्थन जैसे पक्षों पर बल देगा।
(D) सामाजिक नियमों की अवहेलना करेगा।

212. यदि किसी व्यक्ति का विश्वास है कि उसके जीवन के परिणाम भाग्य या अन्य बाहरी कारकों द्वारा नियंत्रित होते हैं, तो उसकी आत्म-सक्षमता कैसी होगी?
(A) उच्च
(B) मध्यम
(C) कहा नहीं जा सकता
(D) निम्न

213. व्यक्तित्व का 'अंतःक्रियात्मक उपागम' इस विचार को कैसे समझाता है कि एक ही व्यक्ति बाजार में, न्यायालय में और पूजा स्थल पर अलग-अलग व्यवहार क्यों करता है?
(A) उसके आंतरिक विशेषक बदल जाते हैं।
(B) उसका व्यक्तित्व अस्थिर है।
(C) स्थितियों का प्रभाव उसके व्यवहार को निर्धारित करता है।
(D) यह केवल उसकी मनोदशा पर निर्भर करता है।

214. 'टाइप डी' व्यक्तित्व वाले लोगों में किस मनोविकार के प्रति प्रवणता पाई जाती है?
(A) उन्माद
(B) अवसाद
(C) दुश्चिंता
(D) मनोविदलता

215. ऑलपोर्ट के अनुसार, 'मुझे आम पसंद हैं' यह किस प्रकार के विशेषक का उदाहरण है?
(A) प्रमुख विशेषक
(B) केंद्रीय विशेषक
(C) सतही विशेषक
(D) गौण विशेषक

216. फ्रायड के अनुसार 'लिबिडो' क्या है?
(A) जीवन-प्रवृत्ति (काम) से जुड़ी ऊर्जा जो इड को प्राप्त होती है।
(B) मृत्यु-प्रवृत्ति से जुड़ी ऊर्जा।
(C) अहं द्वारा उत्पन्न ऊर्जा।
(D) पराहम् की नैतिक ऊर्जा।

217. 'सामूहिक अचेतन' की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) एक समूह के सभी लोगों की चेतन सोच।
(B) एक व्यक्ति द्वारा जीवन में अर्जित अचेतन अनुभव।
(C) अचेतन का वह हिस्सा जो वंशागत है और सभी मनुष्यों में समान है।
(D) समाज द्वारा अस्वीकार्य विचार।

218. एरिक एरिक्सन का 'अनन्यता संकट' (identity crisis) का संप्रत्यय किस विकासात्मक अवस्था से मुख्य रूप से जुड़ा है?
(A) किशोरावस्था
(B) बाल्यावस्था
(C) प्रारंभिक वयस्कता
(D) वृद्धावस्था

219. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (भारतीय अवधारणा)
P. वात, पित्त, कफ
Q. सत्व, रजस, तमस
R. स्वतंत्रता, स्वायत्तता
S. आज्ञापालन, पोषण
सूची II: (संबंधित संदर्भ)
1. कृषक समाजों के गुण
2. त्रिगुण
3. त्रिदोष
4. शिकार-संग्रह समाजों के गुण
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-2, R-4, S-1
(C) P-2, Q-3, R-1, S-4
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

220. व्यक्तित्व मूल्यांकन की कौन सी विधि में प्रयोज्य को एक अस्पष्ट उद्दीपक के प्रति प्रतिक्रिया करनी होती है?
(A) साक्षात्कार
(B) प्रक्षेपी तकनीक
(C) प्रश्नावली
(D) व्यवहारपरक निर्धारण

221. आत्म के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है?
(A) आत्म की धारणा का निर्माण माता-पिता, मित्रों और शिक्षकों के साथ अंतःक्रिया से होता है।
(B) हमारे अनुभव आत्म की संरचना में परिवर्तन ला सकते हैं।
(C) आत्म की धारणा जन्म के साथ ही मौजूद होती है।
(D) आत्म का तात्पर्य हमारे अस्तित्व को परिभाषित करने के विशिष्ट तरीकों से है।

222. 'संकल्प शक्ति' (will power) का संबंध किस मनोवैज्ञानिक संप्रत्यय से है?
(A) आत्म-सम्मान
(B) आत्म-सक्षमता
(C) आत्म-संप्रत्यय
(D) आत्म-नियमन / आत्म-नियंत्रण

223. फ्रायड के मनोलैंगिक विकास के चरणों को उनके घटित होने के क्रम में व्यवस्थित करें:
1. इडिपस मनोग्रंथि का समाधान
2. मूत्रत्याग और मलत्याग पर नियंत्रण सीखना
3. मुख के माध्यम से संतुष्टि प्राप्त करना
4. कामेच्छा का निष्क्रिय होना
(A) 3, 1, 2, 4
(B) 3, 2, 1, 4
(C) 1, 2, 3, 4
(D) 4, 3, 2, 1

224. व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल क्यों महत्वपूर्ण माना जाता है?
(A) क्योंकि यह फ्रायड द्वारा प्रस्तावित किया गया था।
(B) क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों में सुसंगत पाया गया है और एक महत्वपूर्ण सैद्धांतिक विकास है।
(C) क्योंकि यह केवल भारतीय संस्कृति पर लागू होता है।
(D) क्योंकि यह व्यक्तित्व का सबसे सरल मॉडल है।

225. फ्रायड के अनुसार, स्वप्न, विस्मरण और मज़ाक का विश्लेषण क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) क्योंकि वे मनोरंजन प्रदान करते हैं।
(B) क्योंकि वे हमें अचेतन तक पहुंचने के साधन प्रदान करते हैं।
(C) क्योंकि वे व्यक्ति की बुद्धि को दर्शाते हैं।
(D) क्योंकि वे व्यक्ति के सामाजिक कौशल को इंगित करते हैं।

226. कैरेन हार्नी के सिद्धांत से संबंधित निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. उन्होंने मानव जीवन का एक आशावादी दृष्टिकोण प्रस्तुत किया।
2. उन्होंने 'मूल दुश्चिंता' की अवधारणा दी।
3. उनका मानना था कि मनोवैज्ञानिक विकार विक्षुब्ध अंतर्वैयक्तिक संबंधों से उत्पन्न होते हैं।
4. उन्होंने फ्रायड के इस विचार को चुनौती दी कि महिलाएँ पुरुषों से हीन होती हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 4
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

227. रोजर्स के अनुसार, 'अशर्त सकारात्मक आदर' का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति की केवल तभी सराहना करना जब वह अच्छा प्रदर्शन करे।
(B) व्यक्ति को उसकी गलतियों के लिए लगातार दंडित करना।
(C) व्यक्ति को बिना किसी शर्त के स्वीकार करना और महत्व देना।
(D) व्यक्ति के व्यवहार की अनदेखी करना।

228. MMPI परीक्षण में 'हिस्टीरिया' उपमापनी का संबंध किससे है?
(A) वास्तविकता से संपर्क टूटना।
(B) अवसाद और निराशा।
(C) सामाजिक चिंता और परिहार।
(D) शारीरिक शिकायतें जो मनोवैज्ञानिक तनाव को दर्शाती हैं।

229. कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) का उपयोग क्या जानने के लिए किया जाता है?
(A) व्यक्ति की गणितीय क्षमता।
(B) व्यक्ति की शारीरिक सहनशक्ति।
(C) व्यक्ति की अंतर्निहित अभिप्रेरणा, भावनाएँ और संघर्ष।
(D) व्यक्ति का राजनीतिक झुकाव।

230. व्यवहारपरक विश्लेषण में प्रयुक्त 'निर्धारण' (rating) विधि की एक प्रमुख सीमा क्या है?
(A) यह बहुत खर्चीली है।
(B) यह परिवेश प्रभाव (halo effect) जैसी अभिनतियों से प्रभावित हो सकती है।
(C) इसमें बहुत अधिक समय लगता है।
(D) यह केवल बच्चों पर लागू होती है।

231. आत्म के संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक पक्ष में क्या शामिल नहीं है?
(A) आत्म-सम्मान
(B) आत्म-सक्षमता
(C) आत्म-नियमन
(D) सामाजिक अनन्यता

232. नीचे दो कथन दिए गए:
कथन 1: व्यक्तित्व के प्ररूप उपागम और विशेषक उपागम व्यक्तित्व को समझने के दो अलग-अलग तरीके हैं।
कथन 2: प्ररूप उपागम व्यक्तियों को असतत श्रेणियों में रखता है, जबकि विशेषक उपागम उन्हें एक सातत्य पर रखता है।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) केवल कथन 1 सही है।
(D) केवल कथन 2 सही है।

233. फ्रायड का यह विचार कि बालक अपनी माता के प्रति प्रेम और पिता के प्रति आक्रामकता अनुभव करता है, किस संप्रत्यय से संबंधित है?
(A) इलेक्ट्रा मनोग्रंथि
(B) हीनता मनोग्रंथि
(C) इडिपस मनोग्रंथि
(D) स्थिरण

234. मानवतावादी उपागम को मनोविज्ञान की 'तीसरी शक्ति' क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि यह मनोगतिकी और व्यवहारवाद दोनों के विकल्प के रूप में उभरा।
(B) क्योंकि यह फ्रायड से पहले आया था।
(C) क्योंकि यह केवल तीन अवधारणाओं का उपयोग करता है।
(D) क्योंकि यह मनोविज्ञान का सबसे लोकप्रिय उपागम है।

235. व्यक्तित्व मूल्यांकन के लिए 'स्थितिपरक परीक्षण' का उपयोग क्यों किया जाता है?
(A) व्यक्ति के पिछले अनुभवों के बारे में जानने के लिए।
(B) व्यक्ति के सामान्य ज्ञान का परीक्षण करने के लिए।
(C) व्यक्ति की शारीरिक फिटनेस का आकलन करने के लिए।
(D) यह देखने के लिए कि व्यक्ति एक विशिष्ट, नियंत्रित स्थिति में कैसा व्यवहार करता है।

236. 'सामाजिक आत्म' का एक उदाहरण क्या होगा?
(A) "मैं ईमानदार हूँ।"
(B) "मैं अपने परिवार का सदस्य होने पर गर्व महसूस करता

हूँ।”
(C) “मैं एक अच्छा गायक हूँ।”
(D) “मुझे चॉकलेट पसंद है।”

237. शेल्डन का व्यक्तित्व प्ररूप किस पर आधारित था?
(A) मनोवैज्ञानिक परीक्षण
(B) सांस्कृतिक पृष्ठभूमि
(C) शारीरिक बनावट और स्वभाव
(D) ज्योतिषीय संकेत

238. रेमंड कैटेल के अनुसार, ‘सतही विशेषक’ (surface traits) कैसे उत्पन्न होते हैं?
(A) वे जन्मजात होते हैं।
(B) वे सीधे पर्यावरण से सीखे जाते हैं।
(C) वे यादृच्छिक रूप से प्रकट होते हैं।
(D) वे ‘मूल विशेषकों’ (source traits) की अंतःक्रिया के परिणाम-स्वरूप उत्पन्न होते हैं।

239. फ्रायड के अनुसार, जब अहं दुश्चिंता का सामना नहीं कर पाता है तो वह किसका उपयोग करता है?
(A) रक्षा युक्तियाँ
(B) तार्किक सोच
(C) सामाजिक समर्थन
(D) प्रबलन

240. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): अल्फ्रेड एडलर का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति अपर्याप्तता और हीनता की भावनाओं से ग्रसित होता है।
कारण (R): एडलर के अनुसार, इस हीनता मनोग्रंथि पर विजय प्राप्त करना इष्टतम व्यक्तित्व-विकास के लिए आवश्यक है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

241. आत्म-सक्षमता और आत्म-सम्मान में क्या अंतर है?
(A) कोई अंतर नहीं, वे समान हैं।
(B) आत्म-सक्षमता किसी कार्य को करने की क्षमता में विश्वास है, जबकि आत्म-सम्मान स्वयं के समग्र मूल्य का निर्णय है।
(C) आत्म-सम्मान क्षमता से संबंधित है और आत्म-सक्षमता मूल्य से।
(D) आत्म-सक्षमता स्थिर है, जबकि आत्म-सम्मान परिवर्तनशील है।

242. ‘त्रिगुण’ की अवधारणा के अनुसार, ‘तमस’ गुण की प्रमुखता वाले व्यक्ति में क्या लक्षण होंगे?
(A) क्रोध, घमंड, अवसाद, आलस्य।
(B) स्वच्छता, सत्यवादिता, अनुशासन।
(C) तीव्र क्रिया, असंतोष, ईर्ष्या।
(D) शांति, स्थिरता, संतोष।

243. ‘अंतर्विवेकशीलता’ (Conscientiousness) के पंच-कारक मॉडल आयाम पर कम अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति में क्या विशेषता हो सकती है?
(A) उपलब्धि-उन्मुख और जिम्मेदार
(B) सहयोगी और मैत्रीपूर्ण
(C) आवेगपूर्ण और अव्यवस्थित
(D) कल्पनाशील और उत्सुक

244. फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व की कौन सी संरचना पूरी तरह से अचेतन है?
(A) केवल अहं
(B) केवल पराहम्
(C) अहं और पराहम् दोनों
(D) केवल इड

245. ‘पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति’ की अवधारणा किसने दी?
(A) अब्राहम मैस्लो
(B) सिगमंड फ्रायड
(C) कार्ल रोजर्स
(D) अल्फ्रेड एडलर

246. निम्नलिखित में से कौन सी विधि व्यक्तित्व मूल्यांकन के लिए सबसे कम संरचित है?
(A) सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16PF)
(B) रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण
(C) मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (MMPI)
(D) संरचित साक्षात्कार

247. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें जो आत्म (self) की अवधारणा से संबंधित हैं:
1. आत्म की धारणा जन्म से नहीं होती, बल्कि विकसित होती है।
2. व्यक्तिगत अनन्यता हमें दूसरों से अलग करती है।
3. सामाजिक अनन्यता हमें समूहों से जोड़ती है।
4. आत्म को कर्ता (subject) और परिणामी (object) दोनों रूपों में देखा जा सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

248. यदि कोई व्यक्ति अपने गुस्से को नियंत्रित करने के लिए खेलकूद में भाग लेता है, तो यह किस रक्षा युक्ति का उदाहरण हो सकता है?
(A) ऊर्ध्वपातन

(B) दमन
(C) अस्वीकरण
(D) प्रक्षेपण

249. पाश्चात्य संस्कृति में आत्म और समूह के बीच संबंध को कैसे देखा जाता है?
(A) एक दूसरे में विलीन हुई इकाइयों के रूप में।
(B) सामंजस्यपूर्ण सह-अस्तित्व के रूप में।
(C) दो भिन्न इकाइयों के रूप में जिनकी स्पष्ट सीमाएँ हैं।
(D) समूह को व्यक्ति से अधिक महत्वपूर्ण माना जाता है।

250. व्यक्तित्व के अध्ययन के विभिन्न उपागमों को मोटे तौर पर किन दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है?
(A) प्ररूप और विशेषक
(B) जैविक और सामाजिक
(C) चेतन और अचेतन
(D) भारतीय और पाश्चात्य

251. फ्रायड के सिद्धांत में जननांगीय अवस्था की मुख्य विकासात्मक उपलब्धि क्या है?
(A) माता-पिता से पूर्ण स्वतंत्रता।
(B) सभी प्रकार के द्वंद्वों का पूर्ण समाधान।
(C) व्यावसायिक सफलता प्राप्त करना।
(D) विपरीत लिंग के सदस्यों से परिपक्व तरीके से सामाजिक और काम संबंधी आचरण सीखना।

252. नीचे दो कथन दिए गए:
कथन 1: रोजर्स के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति के पास एक आदर्श आत्म होता है।
कथन 2: आदर्श आत्म वह है जो एक व्यक्ति बनना या होना चाहता है।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) केवल कथन 1 सही है।
(D) केवल कथन 2 सही है।

253. एम.एम.पी.आई.-2 में 'व्यामोह' (Paranoia) उपमापनी क्या मापती है?
(A) उदासी और निराशा की भावना।
(B) सामाजिक वापसी और अंतर्मुखता।
(C) अत्यधिक संदेह और दूसरों पर अविश्वास।
(D) भव्यता और अति-आत्मविश्वास।

254. प्रक्षेपी और आत्म-प्रतिवेदन तकनीकों में मुख्य अंतर क्या है?
(A) आत्म-प्रतिवेदन तकनीकें अधिक विश्वसनीय होती हैं।
(B) प्रक्षेपी तकनीकें केवल बच्चों के लिए होती हैं।
(C) आत्म-प्रतिवेदन तकनीकों में व्याख्या की आवश्यकता नहीं होती।
(D) प्रक्षेपी तकनीकें असंरचित होती हैं, जबकि आत्म-प्रतिवेदन संरचित होती हैं।

255. फ्रायड के अनुसार निम्नलिखित घटनाओं को उनके तार्किक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. पराहम् का विकास
2. अहं का विकास
3. इड की उपस्थिति
4. रक्षा युक्तियों का उपयोग
(A) 3, 1, 2, 4
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 3, 2, 1, 4
(D) 2, 3, 1, 4

256. व्यक्तित्व से संबंधित कौन सा शब्द 'व्यवहार करने का अत्यधिगत ढंग' को संदर्भित करता है?
(A) स्वभाव
(B) आदत
(C) विशेषक
(D) चरित्र

257. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (व्यक्तित्व प्ररूप)
P. गोलाकृतिक (Endomorphic)
Q. आयताकृतिक (Mesomorphic)
R. लंबाकृतिक (Ectomorphic)
S. टाइप ए (Type-A)
सूची II: (विशेषता)
1. साहसी, ऊर्जस्वी
2. शिथिल, सामाजिक
3. अधीर, समय की कमी का अनुभव
4. कुशाग्रबुद्धि, कलात्मक
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

258. कैटेल के सिद्धांत में 'मूल विशेषक' (source traits) क्या हैं?
(A) व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले स्थिर और मूल तत्व।
(B) वे विशेषक जो सीधे देखे जा सकते हैं।
(C) वे विशेषक जो स्थिति के अनुसार बदलते रहते हैं।
(D) ऑलपोर्ट द्वारा प्रस्तावित केंद्रीय विशेषक।

259. 'सामूहिक अचेतन' में क्या होता है?
(A) व्यक्तिगत दमित यादें।
(B) दिन-प्रतिदिन के विचार।
(C) आद्य प्ररूप या आद्य प्रतिमाएँ।
(D) सीखी हुई प्रतिक्रियाएँ।

260. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें जो अल्फ्रेड एडलर के सिद्धांत से संबंधित हैं:
1. व्यवहार उद्देश्यपूर्ण और लक्ष्योन्मुख होता है।
2. व्यक्तिगत लक्ष्य अभिप्रेरणा के स्रोत होते हैं।

3. प्रत्येक व्यक्ति हीनता की भावना से ग्रसित होता है।
4. सामाजिक अभिरुचि व्यक्तित्व का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
5. इस सिद्धांत को 'वैयक्तिक मनोविज्ञान' कहा जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 5
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

261. पावलव, स्किनर और बंदूरा के सिद्धांत किस प्रमुख उपागम के अंतर्गत आते हैं?
(A) मनोगतिक उपागम
(B) मानवतावादी उपागम
(C) व्यवहारवादी उपागम
(D) विशेषक उपागम

262. मैस्लो के अनुसार, मानव जीवन की वास्तविक यात्रा कब आरंभ होती है?
(A) जब जैविक आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं।
(B) जब आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी आवश्यकताओं का अनुसरण शुरु होता है।
(C) जब सुरक्षा आवश्यकताएँ पूरी हो जाती हैं।
(D) जब व्यक्ति सामाजिक रुप से स्वीकार्य हो जाता है।

263. 16 पी.एफ. परीक्षण में कितने प्राथमिक या मूल विशेषकों का मूल्यांकन किया जाता है?
(A) 5
(B) 10
(C) 32
(D) 16

264. टी.ए.टी. में एक खाली (सादा) कार्ड क्यों होता है?
(A) प्रयोज्य को अपनी कल्पना से कोई भी कहानी बनाने की पूरी स्वतंत्रता देने के लिए।
(B) परीक्षण को लंबा करने के लिए।
(C) यह देखने के लिए कि प्रयोज्य क्या चित्रित करता है।
(D) यह एक मुद्रण त्रुटि है।

265. यदि एक प्रबंधक अपने एक कर्मचारी के एक अच्छे गुण (जैसे, समय का पाबंद होना) से प्रभावित होकर उसे हर चीज में 'उत्कृष्ट' रेटिंग दे देता है, तो यह किस प्रकार की अभिनति है?
(A) मध्य संवर्ग अभिनति
(B) आत्यंतिक अनुक्रिया अभिनति
(C) परिवेश प्रभाव (Halo effect)
(D) अनुमनन (Acquiescence)

266. 'आत्म' की द्वैध स्थिति से क्या तात्पर्य है?
(A) आत्म एक ही समय में जानने वाला (कर्ता) और जाना जाने वाला (वस्तु) दोनों है।
(B) आत्म के दो अलग-अलग हिस्से होते हैं।
(C) आत्म या तो अच्छा होता है या बुरा।
(D) आत्म या तो व्यक्तिगत होता है या सामाजिक।

267. आत्म-सक्षमता को कैसे विकसित किया जा सकता है?
(A) केवल जन्मजात प्रतिभा से।
(B) दूसरों की सफलता से ईर्ष्या करके।
(C) कठिन कार्यों से बचकर।
(D) सकारात्मक प्रतिरूपों को देखकर और सकारात्मक अनुभवों से।

268. फ्रायड के अनुसार, किस मनोलैंगिक अवस्था का मुख्य उद्देश्य बच्चे को सामाजिक रुप से स्वीकार्य तरीके से शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करना सिखाना है?
(A) मौखिक अवस्था
(B) गुदीय अवस्था
(C) लैंगिक अवस्था
(D) कामप्रसुप्ति अवस्था

269. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रुप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): युंग का मानना था कि मनुष्य काम-भावना और आक्रामकता के बजाय उद्देश्यों और आकांक्षाओं से अधिक निर्देशित होते हैं।
कारण (R): युंग ने फ्रायड से अलग होकर अपना सिद्धांत 'विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान' प्रतिपादित किया।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

270. 'अहं' का विकास किससे होता है?
(A) पराहम् से
(B) यह जन्मजात होता है।
(C) समाज से
(D) इड से

271. 'स्ववृत्ति' (disposition) का क्या अर्थ है?
(A) किसी स्थिति विशेष में विशिष्ट तरीके से प्रतिक्रिया करने की व्यक्ति की प्रवृत्ति।
(B) व्यवहार करने का अत्यधिगत ढंग।
(C) लक्ष्यों और आदर्शों का समूह।
(D) व्यवहार करने का स्थिर और सतत तरीका।

272. शेल्डन के व्यक्तित्व के प्ररुपों की मुख्य सीमा क्या थी?
(A) वे बहुत जटिल थे।
(B) वे सरल थे और रुढ़िधारणाओं पर आधारित थे।
(C) वे केवल महिलाओं पर लागू होते थे।
(D) वे किसी भी व्यवहार की भविष्यवाणी नहीं कर सकते थे।

273. आइजेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (EPQ) में कौन सा आयाम शामिल नहीं है?
(A) बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता
(B) सहमतिशीलता बनाम विरोध
(C) तंत्रिकातापिता बनाम सांवेगिक स्थिरता
(D) मनस्तापिता बनाम सामाजिकता

274. व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल में 'अनुभवों के लिए खुलापन' का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति का कल्पनाशील, उत्सुक और नए विचारों के प्रति उदार होना।
(B) व्यक्ति का सामाजिक और बातूनी होना।
(C) व्यक्ति का सहयोगी और मैत्रीपूर्ण होना।
(D) व्यक्ति का सांवेगिक रुप से स्थिर होना।

275. मानवतावादी उपागम के अनुसार, लोगों में कौन सी एक सहज प्रवृत्ति होती है?
(A) दूसरों पर हावी होने की।
(B) धन इकट्ठा करने की।
(C) अपनी वंशागत प्रकृति की सिद्धि या प्राप्ति की।
(D) संघर्ष से बचने की।

276. MMPI की 'पुरुषत्व-स्त्रीत्व' उपमापनी क्या मापती है?
(A) व्यक्ति की यौन वरीयता।
(B) व्यक्ति की वैवाहिक स्थिति।
(C) व्यक्ति के बच्चों की संख्या।
(D) व्यक्ति की रुढ़िवादी रुप से मर्दाना या स्त्रीयोचित रुचियों और व्यवहारों की सीमा।

277. "मेरी माँ के बारे में सबसे अच्छी बात है कि..." यह किस प्रकार के परीक्षण का एक उदाहरण है?
(A) टी.ए.टी.
(B) रोर्शा
(C) वाक्य-समापन परीक्षण
(D) व्यक्तंकन परीक्षण

278. व्यक्तंकन परीक्षण में, यदि कोई व्यक्ति चित्रांकन में 'मुखाकृति का लोप' करता है, तो इसकी एक संभावित व्याख्या क्या हो सकती है?
(A) व्यक्ति को चित्र बनाना नहीं आता।
(B) व्यक्ति अंतर्वैयक्तिक संबंधों को टालने का प्रयास कर रहा है।
(C) व्यक्ति बहुत खुश है।
(D) व्यक्ति का कला में बहुत रुचि है।

279. निम्नलिखित को उनके ऐतिहासिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. मानवतावादी उपागम का उदय
2. फ्रायड का मनोगतिक सिद्धांत
3. पंच-कारक मॉडल का विकास
4. हिप्पोक्रेट्स का प्ररुपविज्ञान
(A) 4, 2, 1, 3
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 4, 1, 3
(D) 4, 1, 2, 3

280. आत्म-संप्रत्यय और आत्म-सम्मान के बीच क्या संबंध है?
(A) आत्म-सम्मान, आत्म-संप्रत्यय का एक मूल्यांकनात्मक पहलू है।
(B) आत्म-संप्रत्यय, आत्म-सम्मान का मूल्यांकन करता है।
(C) दोनों पूरी तरह से असंबंधित हैं।
(D) आत्म-संप्रत्यय हमेशा सकारात्मक होता है, जबकि आत्म-सम्मान नहीं।

281. कैटेल द्वारा प्रस्तावित 'सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली' (16PF) में विपरीतार्थी या विलोमी प्रवृत्तियों का उपयोग क्यों किया जाता है?
(A) परीक्षण को कठिन बनाने के लिए।
(B) प्रयोज्य को भ्रमित करने के लिए।
(C) मूल विशेषकों का वर्णन करने के लिए।
(D) परीक्षण की लंबाई बढ़ाने के लिए।

282. निम्नलिखित में से कौन सी एक अहं रक्षा युक्ति नहीं है?
(A) आत्मसिद्धि
(B) दमन
(C) प्रक्षेपण
(D) युक्तिकरण

283. 'अहं अनन्यता' की खोज किस मनोवैज्ञानिक के सिद्धांत का केंद्रीय विषय है?
(A) फ्रायड
(B) युंग
(C) एडलर
(D) एरिकसन

284. 'सांस्कृतिक उपागम' के अनुसार व्यक्तित्व को कैसे समझा जा सकता है?
(A) सार्वभौमिक जैविक कारकों के रूप में।
(B) प्रचलित आर्थिक और सांस्कृतिक विशेषताओं के प्रति अनुकूलन के रुप में।
(C) व्यक्तिगत विकल्पों और इच्छाओं के रुप में।
(D) अचेतन संघर्षों की अभिव्यक्ति के रुप में।

285. व्यक्तित्व मूल्यांकन की विधियों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा युग्म गलत है?
(A) प्रक्षेपी तकनीक - टी.ए.टी.
(B) आत्म-प्रतिवेदन माप - 16 पी.एफ.
(C) व्यवहारपरक विश्लेषण - प्रेक्षण
(D) स्थितिपरक परीक्षण - रोर्शा परीक्षण

286. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें जो टाइप A व्यक्तित्व से संबंधित हैं:
1. इनमें उच्चस्तरीय अभिप्रेरणा होती है।

2. इनमें धैर्य की कमी होती है।
3. ये हमेशा जल्दी में रहते हैं।
4. ये कोरोनरी हृदय रोग के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
5. इन्हें टाइप B की विशेषताओं के अभाव के रूप में समझा जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) केवल 5
(B) केवल 1 और 2
(C) केवल 3 और 4
(D) कोई नहीं

287. फ्रायड के अनुसार, मानव व्यवहार का एक बड़ा भाग किसके द्वारा नियमित होता है?
(A) अचेतन अभिप्रेरणा
(B) चेतन विचार
(C) सामाजिक दबाव
(D) तार्किक विश्लेषण

288. आत्म-सम्मान को प्रभावित करने वाले माता-पिता के व्यवहार का एक उदाहरण है:
(A) बच्चों के निर्णय स्वयं लेना।
(B) बच्चों को स्नेह के साथ सकारात्मक ढंग से पालना।
(C) बच्चों की हमेशा आलोचना करना।
(D) बच्चों की मांगों को हमेशा पूरा करना।

289. एक व्यक्ति जो दुश्चिंतित, चिड़चिड़ा और अतिसंवेदनशील है, आइजेंक के अनुसार किस आयाम के छोर पर होगा?
(A) बहिर्मुखता
(B) तंत्रिकातापिता
(C) अंतर्मुखता
(D) सांवेगिक स्थिरता

290. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): रोजर्स ने पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति की अवधारणा दी।
कारण (R): उनका मानना था कि लोगों में अपनी क्षमताओं को सर्वोत्तम तरीके से अभिव्यक्त करने की एक सहज प्रवृत्ति होती है, जिसे आत्मसिद्धि कहते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

291. व्यक्तित्व का कौन सा उपागम लोगों की व्याख्या करने के लिए 'विशेषक' जैसे शब्दों का उपयोग करने की सामान्य प्रवृत्ति से सबसे अधिक मिलता-जुलता है?
(A) प्ररूप उपागम
(B) मनोगतिक उपागम
(C) विशेषक उपागम
(D) मानवतावादी उपागम

292. फ्रायड के अनुसार, 'कामशक्ति' या 'लिबिडो' किस सिद्धांत के आधार पर कार्य करता है?
(A) वास्तविकता-सिद्धांत
(B) नैतिकता-सिद्धांत
(C) सामाजिक-सिद्धांत
(D) सुखेप्सा-सिद्धांत

293. मैस्लो के पदानुक्रम में सबसे ऊंचे स्तर की आवश्यकता कौन सी है?
(A) सुरक्षा
(B) प्रेम/आत्मीयता
(C) आत्मसिद्धि
(D) सम्मान

294. किसी व्यक्ति के व्यवहार को प्राकृतिक या नियंत्रित सेटिंग में देखना किस मूल्यांकन तकनीक का हिस्सा है?
(A) साक्षात्कार
(B) प्रेक्षण
(C) नाम निर्देशन
(D) प्रश्नावली

295. निम्नलिखित सूचियों का मिलान करें:
सूची I: (सिद्धांतकार)
P. फ्रायड
Q. रोजर्स
R. एडलर
S. कैटेल
सूची II: (प्रमुख अवधारणा)
1. हीनता मनोग्रंथि
2. 16 व्यक्तित्व कारक
3. इड, अहं, पराहम्
4. अशर्त सकारात्मक आदर
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-4, R-1, S-2
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

296. 'व्यक्तिगत आत्म' में किस पर बल दिया जाता है?
(A) व्यक्तिगत स्वतंत्रता और व्यक्तिगत उपलब्धि।
(B) सहयोग और एकता।
(C) सामाजिक संबंध और परिवार।
(D) समूह के प्रति समर्पण।

297. फ्रायड की कौन सी विकास अवस्था यौवनारंभ तक बनी रहती है और इसमें कामेच्छा निष्क्रिय होती है?
(A) लैंगिक अवस्था
(B) जननांगीय अवस्था

(C) कामप्रसुप्ति अवस्था
(D) गुदीय अवस्था

298. 'बिरहोर' जनजाति का उदाहरण किस उपागम को स्पष्ट करने के लिए दिया गया है?
(A) सांस्कृतिक उपागम
(B) व्यवहारवादी उपागम
(C) मानवतावादी उपागम
(D) मनोगतिक उपागम

299. व्यक्तित्व मूल्यांकन में प्रयुक्त 'संरचित साक्षात्कार' की क्या विशेषता है?
(A) साक्षात्कारकर्ता कोई भी प्रश्न पूछने के लिए स्वतंत्र होता है।
(B) यह केवल व्यक्तिपरक जानकारी प्रदान करता है।
(C) इसमें कोई समय सीमा नहीं होती है।
(D) प्रश्न और प्रक्रिया निश्चित और मानकीकृत होती है।

300. रोजर्स के अनुसार, एक सुसमायोजित व्यक्ति में आत्म-संप्रत्यय और अनुभव के बीच क्या संबंध होता है?
(A) विसंगति
(B) संगति (अधिक अतिव्यापन)
(C) बहुत कम अतिव्यापन
(D) कोई संबंध नहीं

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

आत्म का संप्रत्यय एक बहुआयामी और गतिशील संरचना है, जिसे मनोविज्ञान में गहनता से अध्ययन किया गया है। विलियम जेम्स ने आत्म के द्वैत स्वरुप का प्रस्ताव रखा, जिसमें 'ज्ञाता' (I) और 'ज्ञात' (Me) के बीच भेद किया गया। 'ज्ञाता' आत्म का वह पक्ष है जो अनुभव करता है, विचार करता है और क्रिया करता है - यह चेतना का कर्ता है। इसे आत्मगत आत्म (subjective self) भी कहा जाता है। दूसरी ओर, 'ज्ञात' आत्म का वह पक्ष है जिसका प्रेक्षण और मूल्यांकन किया जा सकता है। इसमें हमारी शारीरिक विशेषताएँ, व्यक्तिगत गुण, सामाजिक भूमिकाएँ और संपत्ति शामिल हैं, जिन्हें हम 'मेरा' कहते हैं। इसे वस्तुगत आत्म (objective self) कहा जाता है। यह वस्तुगत आत्म ही है जो आत्म-अवधारणा (self-concept) का निर्माण करता है, जो हमारे विश्वासों और अपने बारे में ज्ञान का संगठित संग्रह है। आत्म-सम्मान (self-esteem), जो इस आत्म-अवधारणा का मूल्यांकनात्मक पक्ष है, यह निर्धारित करता है कि हम स्वयं को कितना मूल्यवान और योग्य समझते हैं। आत्म के इन दोनों पक्षों के बीच की अन्तःक्रिया व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं और दुनिया के साथ उसके संबंधों को आकार देने में केंद्रीय भूमिका निभाती है। आत्म-जागरूकता का विकास इसी द्वैत पर आधारित है, जहाँ व्यक्ति अपने विचारों और कार्यों (ज्ञाता) के प्रति सचेत होता है और साथ ही स्वयं को एक वस्तु (ज्ञात) के रूप में भी देख सकता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. विलियम जेम्स के अनुसार, आत्म का 'ज्ञाता' (I) पक्ष क्या दर्शाता है?
(A) व्यक्ति की शारीरिक विशेषताएँ और संपत्ति
(B) चेतना का वह पहलू जो अनुभव और क्रिया करता है
(C) समाज द्वारा व्यक्ति को दी गई भूमिकाएँ
(D) स्वयं के बारे में व्यक्ति के विश्वासों का संग्रह

302. स्रोत के अनुसार 'वस्तुगत आत्म' (objective self) का निर्माण कौन करता है?
(A) आत्म-अवधारणा
(B) व्यक्ति का ज्ञाता पक्ष
(C) चेतना का कर्ता
(D) बाहरी दुनिया के अनुभव

303. आत्म-सम्मान को अनुच्छेद में किस रूप में परिभाषित किया गया है?
(A) आत्म-अवधारणा का एक वर्णनात्मक घटक
(B) आत्म के ज्ञाता पक्ष का एक क्रियात्मक हिस्सा
(C) आत्म-अवधारणा का एक मूल्यांकनात्मक पक्ष
(D) आत्म-जागरुकता विकसित करने की एक प्रक्रिया

304. अनुच्छेद के अनुसार, आत्म का 'ज्ञात' (Me) पक्ष निम्नलिखित में से किसे सम्मिलित नहीं करेगा?
(A) एक व्यक्ति की कार
(B) एक व्यक्ति की ईमानदारी का गुण
(C) एक व्यक्ति का शारीरिक रुप
(D) अनुभव करने और सोचने की प्रक्रिया

305. आत्म के द्वैत स्वरुप का व्यक्ति के व्यवहार पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) यह व्यक्ति को केवल अपने ज्ञाता पक्ष पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित करता है।
(B) यह आत्म-सम्मान को हमेशा उच्च बनाए रखता है।
(C) यह व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं और संबंधों को आकार देता है।
(D) यह आत्म-अवधारणा के विकास को पूरी तरह से रोक देता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अल्बर्ट बंडुरा द्वारा प्रस्तावित आत्म-सक्षमता (self-efficacy) का सिद्धांत इस विश्वास को संदर्भित करता है कि एक व्यक्ति किसी विशेष स्थिति में सफल होने के लिए आवश्यक कार्यों को सफलतापूर्वक निष्पादित कर सकता है। यह केवल क्षमता होने के बारे में नहीं है, बल्कि यह उस विश्वास के बारे में है जो किसी व्यक्ति के पास अपनी क्षमताओं का उपयोग करके लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए होता है। बंडुरा ने आत्म-सक्षमता के विकास के चार प्रमुख स्रोतों की पहचान की है। पहला और सबसे प्रभावशाली स्रोत 'निपुणता अनुभव' (mastery experiences) है, जहाँ किसी कार्य में सफल होने से सक्षमता की भावना मजबूत होती है, जबकि असफलताएँ इसे कमजोर करती हैं। दूसरा स्रोत 'प्रतिनिधिक

अनुभव' (vicarious experiences) है, जिसमें दूसरों को, विशेष रूप से जो हमारे समान हैं, सफल होते देखने से हमारा विश्वास बढ़ता है कि हम भी सफल हो सकते हैं। तीसरा स्रोत 'social persuasion' (social persuasion) है, जहाँ दूसरों से मिलने वाला मौखिक प्रोत्साहन हमें अपने कौशल पर विश्वास करने और प्रयास जारी रखने में मदद कर सकता है। हालाँकि, यह निपुणता अनुभव से कम प्रभावशाली होता है। चौथा स्रोत 'शारीरिक और भावनात्मक अवस्थाएँ' (physiological और emotional states) हैं। एक व्यक्ति अपनी शारीरिक प्रतिक्रियाओं, जैसे तनाव या चिंता, की व्याख्या कैसे करता है, यह भी सक्षमता की भावना को प्रभावित करता है। सकारात्मक मनोदशा सक्षमता को बढ़ा सकती है, जबकि अत्यधिक चिंता इसे कम कर सकती है। उच्च आत्म-सक्षमता वाले व्यक्ति चुनौतियों को स्वीकार करते हैं, कठिन लक्ष्यों का निर्धारण करते हैं और असफलताओं से जल्दी उबर जाते हैं।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

306. आत्म-सक्षमता का मुख्य आशय क्या है?
(A) किसी व्यक्ति के पास मौजूद वास्तविक कौशल और क्षमताएँ
(B) किसी कार्य को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता में विश्वास
(C) दूसरों से प्राप्त होने वाला सामाजिक समर्थन
(D) किसी स्थिति में अनुभव की जाने वाली शारीरिक प्रतिक्रियाएँ

307. बंडुरा के अनुसार, आत्म-सक्षमता का सबसे प्रभावशाली स्रोत कौन-सा है?
(A) सामाजिक अनुनय
(B) प्रतिनिधिक अनुभव
(C) शारीरिक और भावनात्मक अवस्थाएँ
(D) निपुणता अनुभव

308. जब कोई छात्र अपने समान सहपाठी को परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन करते हुए देखता है और उसे विश्वास होता है कि वह भी ऐसा कर सकता है, तो यह किस स्रोत का उदाहरण है?
(A) प्रतिनिधिक अनुभव
(B) सामाजिक अनुनय
(C) निपुणता अनुभव
(D) भावनात्मक अवस्था

309. 'सामाजिक अनुनय' आत्म-सक्षमता को कैसे प्रभावित करता है?
(A) यह हमेशा सक्षमता की भावना को कमजोर करता है।
(B) यह दूसरों की सफलता का निरीक्षण करके विश्वास को प्रेरित करता है।
(C) यह दूसरों से मौखिक प्रोत्साहन के माध्यम से व्यक्ति के विश्वास को बढ़ाता है।
(D) यह शारीरिक प्रतिक्रियाओं की सकारात्मक व्याख्या के माध्यम से कार्य करता है।

310. अनुच्छेद के अनुसार, उच्च आत्म-सक्षमता वाले व्यक्ति की क्या विशेषता है?
(A) वे कठिन लक्ष्यों का निर्धारण करते हैं और असफलताओं से जल्दी उबर जाते हैं।
(B) वे अक्सर नई चुनौतियों से बचते हैं और बहुत ही आसान लक्ष्य निर्धारित करते हैं।
(C) वे छोटी असफलताओं और बाधाओं से भी बहुत जल्दी और आसानी से हतोत्साहित हो जाते हैं।
(D) वे अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए पूरी तरह से दूसरों के मौखिक प्रोत्साहन पर निर्भर रहते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
संस्कृति और आत्म के बीच का संबंध मनोवैज्ञानिक जांच का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है, जो दर्शाता है कि आत्म की अवधारणा सार्वभौमिक नहीं है, बल्कि सांस्कृतिक रूप से निर्मित होती है। हेज़ल मार्कस और शिनोबु कितायामा ने आत्म के दो प्रमुख सांस्कृतिक निर्माणों का वर्णन किया है: 'स्वतंत्र' (independent) और 'परस्पराश्रित' (interdependent) आत्म। व्यक्तिवादी संस्कृतियों, जैसे कि उत्तरी अमेरिका और पश्चिमी यूरोप में, 'स्वतंत्र आत्म' की प्रबलता होती है। यहाँ आत्म को एक स्वायत्त, अद्वितीय और स्थिर इकाई के रूप में देखा जाता है जो आंतरिक विशेषताओं, जैसे कि गुणों, क्षमताओं और विचारों से परिभाषित होता है। इस दृष्टिकोण में, व्यक्ति की अपनी पहचान, लक्ष्य और अधिकार दूसरों से अलग और स्वतंत्र होते हैं। इसके विपरीत, सामूहिकतावादी संस्कृतियों, जैसे कि पूर्वी एशिया और लैटिन अमेरिका के कई हिस्सों में, 'परस्पराश्रित आत्म' अधिक प्रचलित है। यहाँ आत्म को दूसरों से जुड़ा हुआ और संबंधों के जाल में अंतर्निहित माना जाता है। व्यक्ति की पहचान उसकी सामाजिक भूमिकाओं, जिम्मेदारियों और दूसरों के साथ संबंधों द्वारा परिभाषित होती है। इस दृष्टिकोण में, सामंजस्य बनाए रखना, समूह के लक्ष्यों को प्राथमिकता देना और दूसरों की जरूरतों के प्रति संवेदनशील होना महत्वपूर्ण मूल्य हैं। यह भेद व्यक्ति की प्रेरणा, भावना और अनुभूति को गहराई से प्रभावित करता है, जो दर्शाता है कि हमारा 'स्वयं' होने का अनुभव काफी हद तक उस सांस्कृतिक संदर्भ पर निर्भर करता है जिसमें हम रहते हैं।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. 'स्वतंत्र आत्म' की अवधारणा किस प्रकार की संस्कृतियों में प्रमुख है?
(A) सामूहिकतावादी संस्कृतियाँ
(B) पारंपरिक संस्कृतियाँ
(C) कृषि प्रधान संस्कृतियाँ
(D) व्यक्तिवादी संस्कृतियाँ

312. 'परस्पराश्रित आत्म' की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) व्यक्ति को एक स्वायत्त और अद्वितीय इकाई के रूप में देखा जाता है।

(B) व्यक्ति को दूसरों से जुड़ा हुआ और संबंधों द्वारा परिभाषित माना जाता है।
(C) व्यक्ति की स्थायी पहचान मुख्य रूप से उसकी आंतरिक मनोवैज्ञानिक विशेषताओं से होती है।
(D) व्यक्तिगत लक्ष्यों को समूह के लक्ष्यों से अधिक महत्व दिया जाता है।

313. निम्नलिखित में से कौन-सा गुण 'स्वतंत्र आत्म' से संबंधित है?
(A) समूह के साथ सामंजस्य
(B) दूसरों के प्रति जिम्मेदारी
(C) स्वायत्तता और अद्वितीयता
(D) सामाजिक भूमिकाओं पर जोर

314. मार्कस और कितायामा के अनुसार, आत्म की अवधारणा क्या है?
(A) एक सार्वभौमिक और स्थिर मनोवैज्ञानिक संरचना
(B) एक आनुवंशिक रूप से निर्धारित विशेषता
(C) केवल व्यक्तिगत अनुभवों का परिणाम
(D) एक सांस्कृतिक रूप से निर्मित निर्माण

315. सामूहिकतावादी संस्कृति में रहने वाले व्यक्ति के लिए क्या अधिक महत्वपूर्ण होने की संभावना है?
(A) समूह में सामंजस्य बनाए रखना
(B) अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता व्यक्त करना
(C) दूसरों से अलग अपनी पहचान बनाना
(D) व्यक्तिगत उपलब्धियों पर ध्यान केंद्रित करना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
सिगमंड फ्रायड के मनोगतिक सिद्धांत के अनुसार, व्यक्तित्व तीन प्रमुख संरचनाओं के बीच एक गतिशील अन्तःक्रिया का परिणाम है: इड (Id), ईगो (Ego), और सुपरईगो (Superego)। इड व्यक्तित्व का सबसे आदिम और अचेतन हिस्सा है, जो जन्म के समय मौजूद होता है। यह जैविक प्रवृत्तियों, विशेष रूप से यौन (लिबिडो) और आक्रामक प्रवृत्तियों का भंडार है। इड 'सुख के सिद्धांत' (pleasure principle) पर काम करता है, जो तत्काल संतुष्टि की मांग करता है और दर्द से बचना चाहता है। ईगो का विकास इड से होता है और यह 'वास्तविकता के सिद्धांत' (reality principle) पर कार्य करता है। यह व्यक्तित्व का तार्किक और निर्णय लेने वाला हिस्सा है जो इड की मांगों को सामाजिक रूप से स्वीकार्य और यथार्थवादी तरीकों से पूरा करने का प्रयास करता है। ईगो चेतन, पूर्वचेतन और अचेतन तीनों स्तरों पर काम करता है। सुपरईगो व्यक्तित्व का नैतिक आयाम है, जो बचपन में माता-पिता और समाज से सीखे गए नैतिक मानकों और आदर्शों का आंतरिकीकरण करता है। यह 'आदर्श के सिद्धांत' (morality principle) पर काम करता है और इसमें दो उप-प्रणालियाँ होती हैं: 'अहं-आदर्श' (ego ideal), जो अच्छे व्यवहार के लिए मानक निर्धारित करता है, और 'अंतर्विवेक' (conscience), जो नियमों का उल्लंघन करने पर अपराध बोध उत्पन्न करता है। एक स्वस्थ व्यक्तित्व में, ईगो इन तीनों शक्तियों - इड की आवेगपूर्ण मांगों, सुपरईगो के नैतिक प्रतिबंधों और वास्तविकता की बाधाओं - के बीच सफलतापूर्वक संतुलन बनाता है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व का कौन-सा हिस्सा 'सुख के सिद्धांत' पर काम करता है?
(A) ईगो (Ego)
(B) इड (Id)
(C) सुपरईगो (Superego)
(D) अहं-आदर्श (Ego ideal)

317. 'वास्तविकता का सिद्धांत' किस संरचना से जुड़ा है और इसका कार्य क्या है?
(A) इड; जो जैविक इच्छाओं की तत्काल संतुष्टि की निरंतर और तीव्र मांग करता है।
(B) ईगो; इड की मांगों को यथार्थवादी तरीकों से पूरा करना।
(C) सुपरईगो; जो व्यक्ति के सामाजिक और नैतिक आदर्शों के आधार पर कठोर निर्णय लेता है।
(D) अंतर्विवेक; जो नियमों के उल्लंघन पर व्यक्ति में गहरा अपराध बोध उत्पन्न करता है।

318. सुपरईगो का मुख्य कार्य क्या है?
(A) नैतिक मानकों और आदर्शों को लागू करना।
(B) जैविक प्रवृत्तियों को संतुष्ट करना।
(C) वास्तविकता के साथ सामंजस्य स्थापित करना।
(D) तार्किक निर्णय लेना।

319. एक स्वस्थ व्यक्तित्व में, ईगो की क्या भूमिका होती है?
(A) इड की आदिम और आवेगपूर्ण सभी मांगों को तुरंत बिना सोचे पूरा करना।
(B) सुपरईगो के सभी नैतिक प्रतिबंधों का बिना किसी तर्क के आँख बंद करके पालन करना।
(C) इड, सुपरईगो और बाहरी वास्तविकता के बीच सफलतापूर्वक संतुलन बनाना।
(D) केवल अचेतन स्तर पर मानसिक प्रक्रियाओं को संचालित और नियंत्रित करना।

320. फ्रायड के मॉडल में 'अंतर्विवेक' (conscience) किसका हिस्सा है और यह क्या करता है?
(A) इड का; यह आक्रामक प्रवृत्तियों को उत्पन्न करता है।
(B) ईगो का; यह यथार्थवादी योजनाएँ बनाता है।
(C) अहं-आदर्श का; यह पूर्णता के लिए मानक स्थापित करता है।
(D) सुपरईगो का; यह नियमों का उल्लंघन करने पर अपराध बोध उत्पन्न करता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
सिगमंड फ्रायड के मनोगतिक सिद्धांत में, अहं रक्षा युक्तियाँ (Ego Defense Mechanisms) अचेतन मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ हैं जिनका उपयोग ईगो द्वारा चिंता से स्वयं को

बचाने के लिए किया जाता है। यह चिंता तब उत्पन्न होती है जब इड की अस्वीकार्य इच्छाओं और सुपरईगो के नैतिक प्रतिबंधों के बीच संघर्ष होता है। ये युक्तियाँ वास्तविकता को विकृत करके या नकार कर अस्थायी राहत प्रदान करती हैं। 'दमन' (Repression) सबसे मौलिक रक्षा युक्ति है, जिसमें चिंता उत्पन्न करने वाले विचारों, यादों या भावनाओं को चेतन मन से बाहर धकेल दिया जाता है। 'प्रक्षेपण' (Projection) में व्यक्ति अपनी अस्वीकार्य भावनाओं या लक्षणों को दूसरों पर आरोपित करता है, जैसे कि एक बेईमान व्यक्ति हर किसी को बेईमान समझता है। 'प्रतिक्रिया निर्माण' (Reaction Formation) में, व्यक्ति अपनी वास्तविक इच्छाओं के ठीक विपरीत व्यवहार करता है; उदाहरण के लिए, किसी के प्रति घृणा महसूस करने वाला व्यक्ति उसके प्रति अत्यधिक मैत्रीपूर्ण व्यवहार कर सकता है। 'युक्तिकरण' (Rationalization) में व्यक्ति अपने अस्वीकार्य व्यवहार के लिए तार्किक, लेकिन झूठे, स्पष्टीकरण गढ़ता है, जैसे परीक्षा में असफल होने पर कहना कि "यह विषय वैसे भी महत्वपूर्ण नहीं था"। 'विस्थापन' (Displacement) में, व्यक्ति अपनी भावनाओं को एक कम खतरनाक लक्ष्य पर स्थानांतरित करता. उदाहरण के लिए, बॉस पर गुस्सा आने पर घर आकर परिवार के सदस्य पर चिल्लाना। यद्यपि ये युक्तियाँ सामान्य और अनुकूलक हो सकती हैं, लेकिन उनका अत्यधिक उपयोग वास्तविकता से संपर्क तोड़ सकता है और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म दे सकता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. अहं रक्षा युक्तियों का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) वास्तविकता को स्पष्ट रूप से समझना।
(B) इड की सभी इच्छाओं को पूरा करना।
(C) चिंता से स्वयं को बचाना।
(D) सुपरईगो के नैतिक मानकों को मजबूत करना।

322. जब कोई व्यक्ति चिंताजनक यादों को चेतन मन से बाहर कर देता है, तो वह किस रक्षा युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) प्रक्षेपण (Projection)
(B) दमन (Repression)
(C) युक्तिकरण (Rationalization)
(D) विस्थापन (Displacement)

323. एक छात्र, जो परीक्षा में नकल करते हुए पकड़ा गया, यह तर्क देता है कि "हर कोई ऐसा करता है"। यह किस रक्षा युक्ति का उदाहरण है?
(A) प्रतिक्रिया निर्माण (Reaction Formation)
(B) प्रक्षेपण (Projection)
(C) दमन (Repression)
(D) युक्तिकरण (Rationalization)

324. 'विस्थापन' (Displacement) की प्रक्रिया में क्या होता है?
(A) व्यक्ति अपनी भावनाओं को एक कम खतरनाक लक्ष्य पर स्थानांतरित करता है।
(B) व्यक्ति अपनी अस्वीकार्य भावनाओं को दूसरों पर आरोपित करता है।
(C) व्यक्ति अपनी वास्तविक इच्छाओं के ठीक विपरीत व्यवहार करता है।
(D) व्यक्ति चिंताजनक विचारों को अचेतन में धकेल देता है।

325. अनुच्छेद के अनुसार, रक्षा युक्तियों का अत्यधिक उपयोग क्यों समस्याग्रस्त हो सकता है?
(A) क्योंकि यह सुपरईगो को कमजोर करता है।
(B) क्योंकि यह इड की इच्छाओं को पूरी तरह से दबा देता है।
(C) क्योंकि यह वास्तविकता से संपर्क तोड़ सकता है।
(D) क्योंकि यह हमेशा अवसाद की ओर ले जाता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

गॉर्डन ऑलपोर्ट, विशेषक उपागम (trait approach) के अग्रदूतों में से एक, का मानना था कि व्यक्तित्व को कुछ प्रमुख, सुसंगत और स्थायी विशेषताओं या विशेषकों के संदर्भ में सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है। उन्होंने इन विशेषकों को तीन स्तरों में वर्गीकृत किया: प्रमुख विशेषक (Cardinal Traits), केंद्रीय विशेषक (Central Traits), और गौण विशेषक (Secondary Traits)। एक प्रमुख विशेषक इतना प्रबल और व्यापक होता है कि यह व्यक्ति के लगभग हर कार्य को प्रभावित करता है और उसके जीवन पर हावी रहता है। यह एक ऐसी विशेषता है जिसके लिए व्यक्ति जाना जाता है, जैसे मदर टेरेसा की परोपकारिता या महात्मा गांधी का अहिंसक होना। ऑलपोर्ट के अनुसार, बहुत कम लोगों में एक प्रमुख विशेषक होता है। केंद्रीय विशेषक कम व्यापक होते हैं लेकिन फिर भी व्यक्तित्व की मूल संरचना का निर्माण करते हैं। ये वे प्रमुख विशेषताएँ हैं जिनका उपयोग आप किसी को वर्णित करने के लिए कर सकते हैं, जैसे "ईमानदार," "बुद्धिमान," "शर्मीला," या "चिंताग्रस्त।" एक सामान्य व्यक्ति में लगभग 5 से 10 केंद्रीय विशेषक होते हैं जो उसके व्यवहार की एक बड़ी श्रृंखला की व्याख्या कर सकते हैं। अंत में, गौण विशेषक वे विशेषताएँ हैं जो कम सुसंगत होती हैं और केवल विशिष्ट परिस्थितियों में ही प्रकट होती हैं। इनमें प्राथमिकताएँ, दृष्टिकोण और आदतें शामिल हैं, जैसे "सार्वजनिक रूप से बोलने में घबराना" या "इंतजार करते समय अधीर होना।" ऑलपोर्ट ने इस बात पर जोर दिया कि प्रत्येक व्यक्ति में इन विशेषकों का एक अनूठा संयोजन होता है, जो प्रत्येक व्यक्तित्व को अद्वितीय बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. ऑलपोर्ट के अनुसार, कौन-सा विशेषक व्यक्ति के जीवन पर हावी रहता है और उसके लगभग हर कार्य को प्रभावित करता है?
(A) प्रमुख विशेषक (Cardinal Trait)
(B) गौण विशेषक (Secondary Trait)
(C) केंद्रीय विशेषक (Central Trait)
(D) सतही विशेषक (Surface Trait)

327. किसी व्यक्ति का वर्णन करने के लिए उपयोग की जाने वाली मुख्य विशेषताओं, जैसे "ईमानदार" या "बुद्धिमान," को ऑलपोर्ट ने क्या कहा है?
(A) प्रमुख विशेषक
(B) गौण विशेषक
(C) स्रोत विशेषक
(D) केंद्रीय विशेषक

328. अनुच्छेद के अनुसार, एक सामान्य व्यक्ति में लगभग कितने केंद्रीय विशेषक होते हैं?
(A) 1 से 2
(B) 5 से 10
(C) 15 से 20
(D) 20 से अधिक

329. गौण विशेषकों की क्या विशेषता है?
(A) वे हमेशा व्यक्ति के दैनिक व्यवहार में स्पष्ट रूप से और सुसंगत रूप से दिखाई देते हैं।
(B) वे व्यक्तित्व की आधारभूत और मूल मनोवैज्ञानिक संरचना का मुख्य रूप से निर्माण करते हैं।
(C) वे केवल विशिष्ट परिस्थितियों में प्रकट होते हैं और कम सुसंगत होते हैं।
(D) वे व्यक्ति के संपूर्ण जीवन और उसके द्वारा किए जाने वाले प्रत्येक कार्य पर हावी रहते हैं।

330. ऑलपोर्ट के सिद्धांत का मुख्य जोर किस बात पर है?
(A) सभी मनुष्यों में समान व्यक्तित्व संरचना होती है।
(B) व्यक्तित्व पूरी तरह से स्थिति पर निर्भर करता है।
(C) केवल प्रमुख विशेषक ही व्यक्तित्व के लिए महत्वपूर्ण हैं।
(D) प्रत्येक व्यक्ति में विशेषकों का एक अनूठा संयोजन होता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल (Five-Factor Model), जिसे 'बिग फाइव' भी कहा जाता है, एक व्यापक रूप से स्वीकृत सिद्धांत है जो बताता है कि व्यक्तित्व को पाँच मुख्य आयामों के माध्यम से वर्णित किया जा सकता है। ये पाँच आयाम हैं: अनुभव के प्रति खुलापन (Openness to Experience), कर्तव्यनिष्ठा (Conscientiousness), बहिर्मुखता (Extraversion), सहमतिशीलता (Agreeableness), और तंत्रिकाताप (Neuroticism)। इन्हें अक्सर OCEAN या CANOE के रूप में याद किया जाता है। 'अनुभव के प्रति खुलापन' में कल्पना, कला, भावना, रोमांच, असामान्य विचारों, जिज्ञासा और विभिन्न प्रकार के अनुभवों के प्रति सराहना शामिल है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोग रचनात्मक और जिज्ञासु होते हैं। 'कर्तव्यनिष्ठा' आत्म-अनुशासन, कर्तव्यपरायणता, और उपलब्धि के लिए प्रयास करने की प्रवृत्ति है। उच्च कर्तव्यनिष्ठा वाले लोग संगठित, विश्वसनीय और मेहनती होते हैं। 'बहिर्मुखता' में सकारात्मक भावनाओं, मुखरता, सामाजिकता और दूसरों की संगत में उत्तेजना की तलाश करने की प्रवृत्ति शामिल है। बहिर्मुखी लोग मिलनसार, बातूनी और ऊर्जावान होते हैं। 'सहमतिशीलता' दूसरों के प्रति दयालु, सहानुभूतिपूर्ण और सहकारी होने की प्रवृत्ति है। इस आयाम पर उच्च अंक वाले लोग भरोसेमंद और मददगार होते हैं। 'तंत्रिकाताप' क्रोध, चिंता, अवसाद जैसी अप्रिय भावनाओं को आसानी से अनुभव करने की प्रवृत्ति है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोग भावनात्मक रूप से अस्थिर और तनाव के प्रति संवेदनशील होते हैं। यह मॉडल इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों में लागू होता है और समय के साथ अपेक्षाकृत स्थिर रहता है, जिससे यह व्यक्तित्व का एक मजबूत और सार्वभौमिक ढाँचा बनता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. पंच-कारक मॉडल के अनुसार, व्यक्तित्व के पाँच मुख्य आयाम कौन से हैं?
(A) खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता, और तंत्रिकाताप
(B) बुद्धि, रचनात्मकता, ईमानदारी, मित्रता, और स्थिरता
(C) अंतर्मुखता, भावुकता, तर्क, निर्णय, और धारणा
(D) आशावाद, निराशावाद, आक्रामकता, विनम्रता, और आवेग

332. एक व्यक्ति जो रचनात्मक, कल्पनाशील और नए विचारों के प्रति जिज्ञासु है, वह किस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करेगा?
(A) कर्तव्यनिष्ठा (Conscientiousness)
(B) अनुभव के प्रति खुलापन (Openness to Experience)
(C) सहमतिशीलता (Agreeableness)
(D) तंत्रिकाताप (Neuroticism)

333. 'कर्तव्यनिष्ठा' आयाम किस विशेषता को संदर्भित करता है?
(A) सामाजिक रूप से सक्रिय, मुखर और दूसरों के साथ मिलनसार होना।
(B) संगठित, विश्वसनीय और लक्ष्य प्राप्ति हेतु आत्म-अनुशासित होना।
(C) भावनात्मक रूप से अस्थिर, चिंतित और तनाव के प्रति संवेदनशील होना।
(D) दूसरों के प्रति अत्यधिक दयालु, सहानुभूतिपूर्ण और सहकारी व्यवहार करना।

334. एक व्यक्ति जो अक्सर चिंतित, उदास और तनावग्रस्त रहता है, उसे किस आयाम पर उच्च के रूप में वर्णित किया जाएगा?
(A) तंत्रिकाताप (Neuroticism)
(B) बहिर्मुखता (Extraversion)
(C) सहमतिशीलता (Agreeableness)
(D) अनुभव के प्रति खुलापन (Openness)

335. पंच-कारक मॉडल को व्यक्तित्व का एक मजबूत ढाँचा क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि यह मॉडल मुख्य रूप से केवल पश्चिमी और

विकसित संस्कृतियों में प्रभावी रूप से लागू होता है।
(B) क्योंकि यह समय और विभिन्न परिस्थितियों के साथ व्यक्ति में लगातार और तेजी से बदलता रहता है।
(C) क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों में लागू होता है और अपेक्षाकृत स्थिर है।
(D) क्योंकि यह व्यक्तित्व के केवल दो या तीन सीमित और सतही मनोवैज्ञानिक पहलुओं की व्याख्या करता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मानवतावादी मनोविज्ञान, जिसे तीसरी शक्ति के रूप में जाना जाता है, ने मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के निराशावादी और यंत्रवत दृष्टिकोणों के जवाब में आकार लिया। कारल रोजर्स इस उपागम के एक प्रमुख प्रस्तावक थे, जिनके सिद्धांत का केंद्र 'आत्म-सिद्धि की प्रवृत्ति' (actualizing tendency) है - जो सभी मनुष्यों में अपनी क्षमताओं को विकसित करने, बनाए रखने और बढ़ाने की एक आंतरिक प्रेरणा है। रोजर्स के अनुसार, एक 'पूर्ण प्रकार्यात्मक व्यक्ति' (fully functioning person) वह है जो इस प्रवृत्ति के साथ पूर्ण सामंजस्य में रहता है। ऐसे व्यक्ति अनुभवों के प्रति खुले होते हैं, अपने वर्तमान क्षण में जीते हैं (अस्तित्ववादी जीवन), अपनी भावनाओं और अंतर्ज्ञान पर भरोसा करते हैं, रचनात्मक होते हैं, और एक समृद्ध, पूर्ण जीवन का अनुभव करते हैं। रोजर्स ने 'आदर्श आत्म' (ideal self) - जो हम बनना चाहते हैं - और 'वास्तविक आत्म' (real self) - जो हम वास्तव में हैं - के बीच की विसंगति पर भी जोर दिया। जब इन दोनों के बीच एक बड़ा अंतर होता है, तो यह असंतोष और मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म देता है। इस अंतर को कम करने और आत्म-सिद्धि को बढ़ावा देने के लिए, रोजर्स ने 'अशर्त सकारात्मक सम्मान' (unconditional positive regard) के महत्व पर बल दिया, जिसका अर्थ है दूसरों को उनकी कमियों के बावजूद पूरी तरह से स्वीकार करना और महत्व देना। जब लोगों को, विशेष रूप से बचपन में, यह सम्मान मिलता है, तो वे स्वयं को भी बिना शर्त स्वीकार करना सीखते हैं, जिससे उनके वास्तविक और आदर्श आत्म के बीच सामंजस्य स्थापित होता है और वे एक पूर्ण प्रकार्यात्मक व्यक्ति बनने की दिशा में आगे बढ़ते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. कार्ल रोजर्स के सिद्धांत के अनुसार, 'आत्म-सिद्धि की प्रवृत्ति' क्या है?
(A) दूसरों से सम्मान पाने की इच्छा।
(B) समाज के नियमों का पालन करने की प्रवृत्ति।
(C) अतीत के अनुभवों से निर्धारित होने की प्रवृत्ति।
(D) अपनी क्षमताओं को विकसित करने और बढ़ाने की आंतरिक प्रेरणा।

337. एक 'पूर्ण प्रकार्यात्मक व्यक्ति' की विशेषता क्या है?
(A) वे अतीत या भविष्य के बारे में लगातार सोचते रहते हैं।
(B) वे सामाजिक अपेक्षाओं के अनुसार ही व्यवहार करते हैं।
(C) वे अनुभवों के प्रति खुले होते हैं और अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करते हैं।
(D) वे हमेशा खुश रहते हैं और कभी नकारात्मक भावनाओं का अनुभव नहीं करते हैं।

338. रोजर्स के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ कब उत्पन्न होती हैं?
(A) जब व्यक्ति को बहुत अधिक अशर्त सकारात्मक सम्मान मिलता है।
(B) जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच एक बड़ा अंतर होता है।
(C) जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच कोई अंतर नहीं होता है।
(D) जब व्यक्ति केवल अपने वर्तमान क्षण में जीता है।

339. 'अशर्त सकारात्मक सम्मान' का क्या अर्थ है?
(A) किसी व्यक्ति को केवल तभी स्वीकार करना जब वह अच्छा व्यवहार करे।
(B) दूसरों के व्यवहार की लगातार आलोचना करना।
(C) केवल उन लोगों को सम्मान देना जो सफल हैं।
(D) दूसरों को उनकी कमियों के बावजूद पूरी तरह से स्वीकार करना और महत्व देना।

340. रोजर्स के अनुसार, आत्म-सिद्धि को बढ़ावा देने के लिए क्या आवश्यक है?
(A) बचपन में प्राप्त होने वाला अशर्त सकारात्मक सम्मान।
(B) एक संरचित और नियंत्रित वातावरण।
(C) आदर्श आत्म और वास्तविक आत्म के बीच की खाई को बढ़ाना।
(D) दूसरों की राय को पूरी तरह से नजरअंदाज करना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

व्यक्तित्व मूल्यांकन में प्रक्षेपी तकनीकें (Projective Techniques) एक अप्रत्यक्ष विधि हैं जिनका उद्देश्य व्यक्ति के अचेतन विचारों, भावनाओं, संघर्षों और अभिप्रेरणाओं को उजागर करना है। इन तकनीकों का मूल आधार 'प्रक्षेपण' की मनोवैज्ञानिक अवधारणा है, जिसमें यह माना जाता है कि जब किसी व्यक्ति को एक अस्पष्ट या असंरचित उद्दीपक (जैसे एक स्याही का धब्बा या एक अस्पष्ट तस्वीर) प्रस्तुत किया जाता है, तो वह अनजाने में अपनी आंतरिक और छिपी हुई भावनाओं, इच्छाओं और संघर्षों को उस उद्दीपक की व्याख्या में 'प्रक्षेपित' कर देगा। प्रत्यक्ष विधियों, जैसे कि प्रश्नावली, के विपरीत, जहाँ उत्तरदाता सचेत रूप से अपने जवाबों को नियंत्रित कर सकता है, प्रक्षेपी तकनीकें इस रक्षात्मकता को दरकिनार करने का प्रयास करती हैं। दो सबसे प्रसिद्ध प्रक्षेपी परीक्षण रोर्शा स्याही-धब्बा परीक्षण (Rorschach Inkblot Test) और कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (Thematic Apperception Test - TAT) हैं। रोर्शा में, व्यक्ति को स्याही के धब्बों की एक श्रृंखला दिखाई जाती है और पूछा जाता है कि वे क्या देखते हैं। TAT में, लोगों की अस्पष्ट तस्वीरों की एक श्रृंखला दिखाई जाती है और उनसे प्रत्येक तस्वीर के बारे में एक कहानी बनाने के लिए कहा जाता है। इन प्रतिक्रियाओं और कहानियों का विश्लेषण प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक द्वारा

किया जाता है ताकि व्यक्तित्व की गहरी, अचेतन गतिकी के बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त की जा सके। इन तकनीकों की व्यक्तिपरक व्याख्या और मानकीकरण की कमी के कारण आलोचना की जाती है, लेकिन ये अभी भी नैदानिक सेटिंग्स में मूल्यवान मानी जाती हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. प्रक्षेपी तकनीकों का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) व्यक्ति के सचेत विचारों और व्यवहार का मूल्यांकन करना।
(B) व्यक्ति की बुद्धि और योग्यता को मापना।
(C) व्यक्ति के अचेतन विचारों, भावनाओं और संघर्षों को उजागर करना।
(D) व्यक्ति के सामाजिक कौशल का आकलन करना।

342. प्रक्षेपी तकनीकों का अंतर्निहित मनोवैज्ञानिक सिद्धांत क्या है?
(A) प्रक्षेपण (Projection)
(B) प्रबलन (Reinforcement)
(C) अनुबंधन (Conditioning)
(D) आत्म-सिद्धि (Self-actualization)

343. प्रक्षेपी तकनीकें प्रत्यक्ष विधियों से किस प्रकार भिन्न हैं?
(A) प्रक्षेपी तकनीकें अधिक संरचित और वस्तुनिष्ठ होती हैं।
(B) प्रक्षेपी तकनीकों की व्याख्या करना आसान होता है।
(C) प्रक्षेपी तकनीकें केवल व्यवहार के सतही पहलुओं का आकलन करती हैं।
(D) प्रक्षेपी तकनीकें सचेतन प्रतिक्रियाओं को दरकिनार करने का प्रयास करती हैं।

344. कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) में व्यक्ति को क्या करने के लिए कहा जाता है?
(A) स्याही के धब्बों की व्याख्या करने के लिए।
(B) अस्पष्ट तस्वीरों के बारे में एक कहानी बनाने के लिए।
(C) अधूरे वाक्यों को पूरा करने के लिए।
(D) प्रश्नों की एक सूची का 'हाँ' या 'नहीं' में उत्तर देने के लिए।

345. प्रक्षेपी तकनीकों की एक प्रमुख आलोचना क्या है?
(A) वे बहुत अधिक संरचित हैं और व्यक्ति की रचनात्मकता को पूरी तरह सीमित करती हैं।
(B) वे केवल सचेत और प्रत्यक्ष व्यवहार के अवलोकनीय पहलुओं का ही आकलन करती हैं।
(C) इनकी व्याख्या अक्सर व्यक्तिपरक होती है और इनमें वैज्ञानिक मानकीकरण की कमी है।
(D) वे उत्तरदाता को अपने जवाबों और प्रतिक्रियाओं को आसानी से नियंत्रित करने का अवसर देते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

व्यक्तित्व का व्यवहारपरक विश्लेषण (Behavioral Analysis) उन उपागमों से मौलिक रूप से भिन्न है जो आंतरिक विशेषकों या अचेतन संघर्षों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह उपागम इस आधार पर आधारित है कि व्यक्तित्व को समझने का सबसे अच्छा तरीका व्यक्ति के प्रत्यक्ष, अवलोकनीय व्यवहार का अध्ययन करना है और यह समझना है कि पर्यावरण द्वारा इसे कैसे सीखा और बनाए रखा जाता है। व्यवहारवादी दृष्टिकोण के अनुसार, व्यक्तित्व व्यवहारों का एक संग्रह है जिसे शास्त्रीय अनुबंधन, क्रियाप्रसूत अनुबंधन और प्रेक्षणात्मक अधिगम के सिद्धांतों के माध्यम से समय के साथ अधिग्रहित किया गया है। व्यवहारपरक विश्लेषण में, मूल्यांकन का ध्यान इस बात पर होता है कि कोई व्यक्ति विशिष्ट परिस्थितियों में क्या करता है, न कि यह कि वह क्या 'है'। इसके लिए, 'कार्यात्मक विश्लेषण' (Functional Analysis) नामक एक तकनीक का उपयोग किया जाता है, जिसमें किसी विशिष्ट व्यवहार के पूर्ववृत्त (Antecedents - व्यवहार से ठीक पहले क्या होता है), व्यवहार (Behavior - वास्तविक क्रिया) और परिणाम (Consequences - व्यवहार के बाद क्या होता है) का सावधानीपूर्वक अवलोकन और रिकॉर्डिंग शामिल है। इसे ABC मॉडल भी कहा जाता है। उदाहरण के लिए, एक बच्चे के गुस्से के नखरे (व्यवहार) का विश्लेषण करते समय, एक व्यवहार विश्लेषक यह देखेगा कि क्या यह तब होता है जब उसे कोई खिलौना मना किया जाता है (पूर्ववृत्त) और क्या माता-पिता अंत में उसे खिलौना दे देते हैं (परिणाम), जिससे अनजाने में नखरे को प्रबलित किया जाता है। मूल्यांकन की इन विधियों में प्रत्यक्ष अवलोकन, स्व-निगरानी और स्थितिजन्य परीक्षण शामिल हैं, जिनका उद्देश्य व्यवहार के पैटर्न और उन्हें नियंत्रित करने वाले पर्यावरणीय कारकों की पहचान करना है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. व्यवहारपरक विश्लेषण का मुख्य केंद्र क्या है?
(A) व्यक्ति के आंतरिक, स्थायी विशेषक।
(B) अचेतन मन में दमित संघर्ष।
(C) व्यक्ति की आत्म-सिद्धि की प्रवृत्ति।
(D) व्यक्ति का प्रत्यक्ष, अवलोकनीय व्यवहार।

347. 'कार्यात्मक विश्लेषण' या ABC मॉडल में 'C' का क्या अर्थ है?
(A) परिणाम (Consequences)
(B) अनुबंधन (Conditioning)
(C) चेतना (Consciousness)
(D) केंद्रीय विशेषक (Central traits)

348. व्यवहारवादी दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्तित्व कैसे विकसित होता है?
(A) यह जन्मजात और आनुवंशिक होता है।
(B) यह अधिगम के सिद्धांतों (अनुबंधन और प्रेक्षण) के माध्यम से विकसित होता है।
(C) यह अचेतन संघर्षों के समाधान के माध्यम से विकसित होता है।
(D) यह आत्म-अन्वेषण और व्यक्तिगत विकास के माध्यम से विकसित होता है।

349. यदि कोई बच्चा जब भी उसे कैंडी नहीं मिलती है तो रोना शुरु कर देता है (व्यवहार), और उसके माता-पिता उसे शांत करने के लिए कैंडी दे देते हैं (परिणाम), तो यह क्या दर्शाता है?
(A) रोने के व्यवहार को नकारात्मक रूप से दंडित किया जा रहा है।
(B) कैंडी न मिलना एक पूर्ववृत्त है जो व्यवहार को ट्रिगर करता है।
(C) माता-पिता अनजाने में शास्त्रीय अनुबंधन की प्रक्रिया का उपयोग कर रहे हैं।
(D) बच्चे में एक स्थायी और अंतर्निहित 'रोना' जैसा व्यक्तित्व विशेषक मौजूद है।

350. व्यवहारपरक विश्लेषण में मूल्यांकन की एक विधि निम्नलिखित में से कौन सी है?
(A) प्रत्यक्ष अवलोकन
(B) रोर्शा स्याही-धब्बा परीक्षण
(C) कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण
(D) व्यक्तित्व प्रश्नावली

ANSWERS

1. (B) हमारी अनन्यता और दूसरों से हमारी समानताएँ दोनों
आत्म एवं व्यक्तित्व का व्यवस्थित अध्ययन व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक अस्तित्व को गहराई से समझने में महत्वपूर्ण सहायता करता है। यह न केवल व्यक्ति की अपनी अनूठी पहचान या अनन्यता को स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है, बल्कि समाज के अन्य सदस्यों के साथ उसके व्यवहार और गुणों की मूलभूत समानताओं को भी उजागर करता है। इससे मानव व्यवहार की जटिलताओं को व्यवस्थित रूप से समझा जा सकता है।

2. (A) माता-पिता, मित्र, शिक्षक एवं अन्य महत्वपूर्ण लोग
बाल्यावस्था के दौरान बच्चे का आत्म-संप्रत्यय सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से निर्मित होता है। उसके जीवन में माता-पिता, मित्र, शिक्षक और अन्य महत्वपूर्ण व्यक्ति उसे निरंतर प्रतिपुष्टि प्रदान करते हैं। यह प्रतिपुष्टि ही बच्चे को स्वयं की क्षमताओं, गुणों और पहचान के बारे में धारणा बनाने में मदद करती है, जो उसके भविष्य के समग्र व्यक्तित्व विकास और सामाजिक समायोजन का ठोस आधार बनती है।

3. (C) यह व्यक्ति के उन गुणों से संबंधित है जो उसे दूसरों से भिन्न करते हैं।
व्यक्तिगत अनन्यता उन विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों और विशेषताओं के समूह को संदर्भित करती है, जो एक व्यक्ति को किसी अन्य व्यक्ति से अलग और अद्वितीय बनाते हैं। इसमें व्यक्ति का अपना नाम, उसके विशिष्ट कौशल, व्यक्तिगत अनुभव और वे गुण शामिल होते हैं जिन्हें वह स्वयं के लिए महत्वपूर्ण मानता है। यह उसकी आंतरिक और अपेक्षाकृत स्थायी पहचान का सबसे प्रभावी ढंग से प्रतिनिधित्व करती है।

4. (D) सामाजिक अनन्यता
सामाजिक अनन्यता का संबंध व्यक्ति के उन पक्षों से है जो उसे किसी विशिष्ट सामाजिक, सांस्कृतिक या धार्मिक समूह से जोड़ते हैं। जब कोई व्यक्ति अपनी पहचान किसी विशेष धर्म या समुदाय के आधार पर बताता है, तो वह समाज में अपनी स्थिति और समूह की सदस्यता को प्रकट करता है। यह उसे एक सामूहिक पहचान प्रदान करती है जो व्यक्तिगत पहचान से भिन्न होती है।

5. (C) आत्मगत और वस्तुगत दोनों रूपों में
मनोविज्ञान में आत्म को ज्ञाता और ज्ञेय दोनों ही रूपों में समझा जा सकता है। आत्मगत रूप में आत्म वह कर्ता है जो जानने की प्रक्रिया में सक्रिय रहता है। वस्तुगत रूप में आत्म वह इकाई है जिसे जाना या प्रेक्षित किया जा सकता है। यह द्वैध स्थिति व्यक्ति को स्वयं का विश्लेषण करने और अपनी क्रियाओं के प्रति सचेत रहने में सक्षम बनाती है।

6. (B) व्यक्तिगत आत्म
व्यक्तिगत आत्म में व्यक्ति मुख्य रूप से स्वयं से संबंधित पक्षों को अधिक महत्व देता है। इसमें व्यक्तिगत स्वतंत्रता, व्यक्तिगत उत्तरदायित्व और व्यक्तिगत उपलब्धि पर विशेष बल दिया जाता है। यह व्यक्ति की उन क्षमताओं और गुणों को दर्शाता है जो उसे दूसरों से अलग करते हैं। इस प्रकार का आत्म पाश्चात्य संस्कृतियों में अधिक प्रचलित है जहाँ व्यक्तिवादी विचारधारा को अधिक प्राथमिकता दी जाती है।

7. (D) समरूपता
कार्ल रोजर्स के मानवतावादी सिद्धांत के अनुसार, एक स्वस्थ और संतुलित व्यक्तित्व के लिए आदर्श आत्म और वास्तविक आत्म के बीच समरूपता होना अत्यंत आवश्यक है। जब व्यक्ति की वर्तमान धारणा और वह जो बनना चाहता है, उनके बीच अत्यधिक समानता होती है, तो वह प्रसन्नता और उच्च आत्म-सम्मान का अनुभव करता है। इसके विपरीत, इन दोनों के बीच विसंगति होने पर मानसिक तनाव उत्पन्न होता है।

8. (A) आत्म-सम्मान
आत्म-सम्मान व्यक्ति का अपने बारे में किया गया एक महत्वपूर्ण मूल्य-निर्णय है। यह इस बात को दर्शाता है कि व्यक्ति स्वयं को कितना योग्य, सक्षम और मूल्यवान समझता है। उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग चुनौतियों का सामना करने में अधिक सक्षम होते हैं, जबकि निम्न आत्म-सम्मान वाले लोग अक्सर असुरक्षा और अवसाद का अनुभव करते हैं। यह व्यक्ति के सर्वांगीण मानसिक स्वास्थ्य के लिए आधारभूत माना जाता है।

9. (C) किसी स्थिति विशेष की माँगों के अनुसार स्वयं की क्षमताओं में पूर्ण विश्वास।
आत्म-सक्षमता व्यक्ति का वह विश्वास है कि वह किसी विशिष्ट स्थिति की माँगों को पूरा करने के लिए आवश्यक व्यवहारों को प्रभावी ढंग से प्रदर्शित कर सकता है। अल्बर्ट बंदूरा के अनुसार, यह विश्वास व्यक्ति को अपने जीवन के परिणामों को नियंत्रित करने और कठिन लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है। प्रबल आत्म-सक्षमता वाले लोग असफलताओं से घबराए बिना निरंतर प्रयास करते रहते हैं।

10. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
भारतीय सांस्कृतिक संदर्भ में आत्म और अन्य के बीच की सीमा रेखा लचीली और परिवर्तनीय होती है। यहाँ व्यक्ति स्वयं को अक्सर अपने परिवार या समूह के अभिन्न अंग के रूप में देखता है, जिससे आत्म और अन्य के बीच कोई स्पष्ट विभाजन नहीं रह जाता। यह दृष्टिकोण पाश्चात्य अवधारणा से बिल्कुल भिन्न है, जहाँ आत्म को एक स्वतंत्र और पृथक इकाई माना जाता है।

11. (D) आत्म-नियंत्रण
आत्म-नियंत्रण एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने व्यवहार को वांछित दिशा देने के लिए विभिन्न तकनीकों का उपयोग करता है। इसमें अपने व्यवहार का निरंतर प्रेक्षण करना, स्वयं को आवश्यक अनुदेश देना और सफलता पर स्वयं को पुरस्कृत या प्रबलित करना शामिल है। ये तकनीकें व्यक्ति को अपने संवेगों और इच्छाओं को प्रबंधित करने तथा दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम बनाती हैं।

12. (B) व्यक्तिवादी
पाश्चात्य संस्कृतियों में व्यक्तिवादी विचारधारा को प्रमुखता दी जाती है, जहाँ व्यक्ति की स्वायत्तता और स्वतंत्रता को सबसे अधिक महत्व दिया जाता है। इन संस्कृतियों में आत्म और अन्य के बीच स्पष्ट विभाजन होता है और व्यक्ति अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की प्राप्ति को प्राथमिकता देता है। इसके विपरीत, सामूहिकतावादी संस्कृतियों में समूह और परिवार के हितों को व्यक्ति के निजी हितों से ऊपर रखा जाता है।

13. (A) P-4, Q-3, R-2, S-1
आत्म के विभिन्न पक्षों की स्पष्ट समझ मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन के लिए आवश्यक है। आत्म-संप्रत्यय अपनी क्षमताओं के बारे में विचार है, जबकि आत्म-सम्मान अपने मूल्य का निर्णय है। आत्म-सक्षमता जीवन के परिणामों को नियंत्रित करने का विश्वास है और आत्म-नियमन व्यवहार को मॉनीटर करने की योग्यता है। ये सभी तत्व मिलकर व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और उसकी कार्यक्षमता का सटीक निर्धारण करने में सहायक होते हैं।

14. (D) मुखौटा
'पर्सनैलिटी' शब्द की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द 'परसोना' से हुई है, जिसका अर्थ 'मुखौटा' होता है। प्राचीन समय में नाटक के पात्र अपनी विशिष्ट भूमिका के अनुसार जो नकाब पहनते थे, उसे परसोना कहा जाता था। मनोवैज्ञानिक संदर्भ में, यह व्यक्ति के उन गुणों को दर्शाता है जो वह समाज के सामने अपनी एक विशिष्ट और स्थायी छवि के रूप में निरंतर प्रस्तुत करता है।

15. (A) वे विशिष्ट तरीके जिनसे व्यक्ति और स्थितियाँ अनुक्रिया करते हैं।
मनोवैज्ञानिक दृष्टि से व्यक्तित्व उन अनन्य और सापेक्ष रूप से स्थिर गुणों को संदर्भित करता है जो विभिन्न परिस्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार को एक विशिष्ट पहचान देते हैं। इसमें शारीरिक गठन के साथ-साथ मानसिक प्रवृत्तियाँ और व्यवहार के प्रतिमान भी शामिल होते हैं। व्यक्तित्व केवल बाहरी रूप-रंग नहीं है, बल्कि यह आंतरिक और बाहरी विशेषताओं का एक गत्यात्मक और संगठित तंत्र होता है।

16. (B) स्वभाव - जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रिया करने का तरीका।
स्वभाव व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह आधारभूत पक्ष है जो जैविक कारकों से निर्धारित होता है और प्रतिक्रिया करने के विशिष्ट तरीके को दर्शाता है। यह जन्मजात होता है और जीवन भर अपेक्षाकृत स्थिर बना रहता है। विशेषक जहाँ व्यवहार के स्थायी गुणों को दर्शाते हैं, वहीं स्वभाव संवेगात्मक तीव्रता और सक्रियता के स्तर को परिभाषित करता है, जो सीखने की प्रक्रिया को भी प्रभावित करता है।

17. (B) प्ररूप उपागम
व्यक्तित्व के अध्ययन का प्ररूप उपागम व्यक्तियों को उनकी विशेषताओं के आधार पर विशिष्ट श्रेणियों या समूहों में विभाजित करता है। यह उपागम व्यक्ति के प्रेक्षित व्यवहारपरक विशेषताओं के व्यापक स्वरूपों का परीक्षण करता है। इसमें माना जाता है कि समान प्ररूप वाले लोगों में गुणों का एक निश्चित समुच्चय पाया जाता है। हिप्पोक्रेट्स, शेल्डन और युंग के सिद्धांत इसी उपागम के प्रमुख उदाहरण माने जाते हैं।

18. (A) आंतरिक विशेषकों और स्थितिपरक विशेषताओं दोनों से।
अंतःक्रियात्मक उपागम के अनुसार, व्यक्ति का व्यवहार न तो केवल उसके आंतरिक गुणों से निर्धारित होता है और न ही केवल बाहरी वातावरण से। वास्तव में, व्यवहार व्यक्ति के आंतरिक विशेषकों और उस समय की विशिष्ट स्थितिपरक विशेषताओं के बीच होने वाली जटिल अंतःक्रिया का परिणाम होता है। यही कारण है कि एक ही व्यक्ति अलग-अलग स्थितियों में अक्सर भिन्न-भिन्न प्रकार का व्यवहार प्रदर्शित करता है।

19. (C) फ्लूइड अथवा ह्यूमर
प्राचीन ग्रीक चिकित्सक हिप्पोक्रेट्स ने शरीर में पाए जाने वाले तरल पदार्थों या 'ह्यूमर' के आधार पर व्यक्तित्व का वर्गीकरण किया था। उन्होंने रक्त, पीला पित्त, काला पित्त और कफ जैसे तत्वों की प्रधानता के अनुसार चार प्रमुख व्यक्तित्व प्ररूप बताए थे। उनका मानना था कि इन द्रव्यों का संतुलन या असंतुलन व्यक्ति के स्वभाव और उसके संवेगात्मक व्यवहार को पूरी तरह से निर्धारित करता है।

20. (D) वात, पित्त, कफ
आयुर्वेद के प्रमुख ग्रंथ चरक संहिता के अनुसार, मानव शरीर तीन महत्वपूर्ण दोषों से निर्मित होता है जिन्हें वात, पित्त और कफ कहा जाता है। इन तीनों तत्वों के विशिष्ट संयोजन को 'प्रकृति' कहा जाता है, जो प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न होती है। जब इन दोषों में असंतुलन पैदा होता है, तो व्यक्ति के स्वास्थ्य और व्यवहार में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

21. (B) केवल 1, 2, 3 और 5
भारतीय परंपरा में सत्व, रजस और तमस गुणों के माध्यम से व्यक्तित्व को समझा जाता है। सत्व गुण अनुशासन और सत्यवादिता को दर्शाता है, रजस गुण सक्रियता और इच्छाओं से जुड़ा है, जबकि तमस गुण आलस्य और क्रोध को प्रकट करता है। प्रत्येक व्यक्ति में ये तीनों गुण अलग-अलग मात्रा में मौजूद होते हैं और जिस गुण की प्रधानता होती है, वही व्यवहार को प्रभावित करता है।

22. (B) त्रिगुण परंपरा
त्रिगुण परंपरा भारतीय मनोविज्ञान और दर्शन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो मानव स्वभाव को सत्व, रजस और तमस के आधार पर वर्गीकृत करती है। सत्व पवित्रता का

प्रतीक है, रजस सक्रियता का और तमस अंधकार या जड़ता का। यह अवधारणा स्पष्ट करती है कि व्यक्ति का मानसिक गठन और उसका व्यवहार इन तीन मौलिक गुणों की अंतःक्रिया और उनकी सापेक्ष प्रभाविता द्वारा निर्धारित होता है।

23. (D) मोटे, मृदुल, शिथिल और सामाजिक स्वभाव के।
विलियम शेल्डन ने शारीरिक बनावट के आधार पर व्यक्तित्व के तीन प्रमुख प्ररूप बताए थे। गोलाकृतिक प्ररूप वाले व्यक्ति शरीर से मोटे, कोमल और शिथिल होते हैं। स्वभाव की दृष्टि से ये लोग अत्यंत मिलनसार, सामाजिक और आरामपसंद माने जाते हैं। शेल्डन का मानना था कि शरीर की बनावट और व्यक्ति के स्वभाव के बीच एक गहरा और निश्चित संबंध हमेशा विद्यमान रहता है।

24. (A) अंतर्मुखी
कार्ल युंग के अनुसार, अंतर्मुखी व्यक्ति वे होते हैं जिनकी मानसिक ऊर्जा अंदर की ओर निर्देशित होती है। ऐसे लोग शर्मीले होते हैं, अकेले रहना पसंद करते हैं और सामाजिक मेलजोल से बचने की कोशिश करते हैं। वे अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के बजाय उन्हें अपने भीतर ही रखना बेहतर समझते हैं। इसके विपरीत, बहिर्मुखी व्यक्ति मिलनसार होते हैं और बाहरी दुनिया के साथ जुड़ना पसंद करते हैं।

25. (C) मंद गति से कार्य करना
फ्रीडमैन और रोजेनमैन ने 'टाइप ए' व्यक्तित्व की पहचान की थी, जिसमें उच्चस्तरीय अभिप्रेरणा, धैर्य की कमी और निरंतर जल्दी में रहने की प्रवृत्ति पाई जाती है। ऐसे व्यक्ति हमेशा समय के दबाव का अनुभव करते हैं और बहुत कम समय में अधिक से अधिक कार्य करने का प्रयास करते हैं। मंद गति से कार्य करना इस व्यक्तित्व प्ररूप की विशेषता नहीं है, बल्कि यह विपरीत लक्षण है।

26. (A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
शोध के अनुसार, 'टाइप ए' व्यक्तित्व वाले व्यक्ति अपने प्रतिस्पर्धी स्वभाव और निरंतर तनाव के कारण कोरोनरी हृदय रोग के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। 'टाइप बी' व्यक्तित्व को 'टाइप ए' की विशेषताओं के अभाव के रूप में देखा जा सकता है, क्योंकि ऐसे लोग अधिक शांत, धैर्यवान और कम तनाव लेने वाले होते हैं। ये दोनों प्ररूप व्यवहार और स्वास्थ्य के बीच के संबंध को दर्शाते हैं।

27. (D) कैंसर
मॉरिस ने 'टाइप सी' व्यक्तित्व का प्रस्ताव दिया था, जो कैंसर जैसे गंभीर रोगों के प्रति संवेदनशील माना जाता है। इस प्ररूप के व्यक्ति अक्सर सहयोगशील, विनीत और धैर्यवान होते हैं, लेकिन वे अपने नकारात्मक संवेगों, विशेषकर क्रोध का दमन करते हैं। संवेगों का यह दमन उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर सकता है, जिससे वे शारीरिक बीमारियों के प्रति अधिक असुरक्षित हो जाते हैं।

28. (B) प्रमुख विशेषक (Cardinal trait)
गॉर्डन ऑलपोर्ट के अनुसार, प्रमुख विशेषक वे होते हैं जो इतने शक्तिशाली होते हैं कि वे व्यक्ति के पूरे जीवन को निर्देशित करते हैं। महात्मा गांधी के संदर्भ में 'अहिंसा' एक ऐसा ही प्रमुख विशेषक है, जिसके आधार पर उन्हें पूरी दुनिया में पहचाना जाता है। ये विशेषक व्यक्ति के व्यक्तित्व में पूरी तरह समाहित हो जाते हैं और उनके लगभग प्रत्येक कार्य और विचार में स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं।

29. (C) कारक विश्लेषण
रेमंड कैटेल ने व्यक्तित्व के आधारभूत तत्वों को खोजने के लिए 'कारक विश्लेषण' नामक एक जटिल सांख्यिकीय तकनीक का उपयोग किया था। इस विधि की सहायता से उन्होंने बड़ी संख्या में विशेषकों को कम करके 16 प्राथमिक या मूल विशेषकों की पहचान की। कैटेल का मानना था कि ये मूल विशेषक ही व्यक्ति के व्यवहार में दिखाई देने वाले सतही विशेषकों का मुख्य आधार होते हैं।

30. (D) बहिर्मुखता - शर्मीले, संकोची
व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल में बहिर्मुखता का वास्तविक अर्थ मिलनसार, सामाजिक और बातूनी होना है। शर्मीले और संकोची होना बहिर्मुखता के विपरीत लक्षण हैं, जो इस आयाम पर निम्न अंक प्राप्त करने वाले व्यक्तियों में पाए जाते हैं। अन्य युग्म जैसे अनुभवों के लिए खुलापन, सहमतिशीलता और अंतर्विवेकशीलता अपने संबंधित गुणों का सही वर्णन करते हैं। यह मॉडल विभिन्न संस्कृतियों में व्यक्तित्व को समझने का आधार है।

31. (A) 3
एच. जे. आइजेंक ने व्यक्तित्व के तीन व्यापक और जैविक रूप से आधारित आयाम प्रस्तावित किए थे। इनमें अंतर्मुखता बनाम बहिर्मुखता, तंत्रिकातापिता बनाम सांवेगिक स्थिरता और मनस्तापिता बनाम सामाजिकता शामिल हैं। आइजेंक का मानना था कि ये आयाम मुख्य रूप से आनुवंशिक कारकों द्वारा निर्धारित होते हैं। उनका सिद्धांत व्यक्तित्व के संरचनात्मक पहलुओं को समझने के लिए वैज्ञानिक और अनुभवजन्य आधार प्रदान करने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ है।

32. (B) मनस्तापिता बनाम सामाजिकता
आइजेंक द्वारा प्रस्तावित व्यक्तित्व का तीसरा आयाम मनस्तापिता बनाम सामाजिकता है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति आक्रामक, अहंकेंद्रिक और असामाजिक व्यवहार प्रदर्शित कर सकते हैं। इसके विपरीत, जो लोग सामाजिकता के छोर पर होते हैं, वे अधिक सहयोगी, सहानुभूतिपूर्ण और सामाजिक नियमों का पालन करने वाले होते हैं। यह आयाम व्यक्ति के व्यवहार और उसके सामाजिक समायोजन के स्तर को स्पष्ट रूप से उजागर करता है।

33. (B) मुक्त साहचर्य, स्वप्न विश्लेषण और त्रुटियों का विश्लेषण।
सिगमंड फ्रायड ने मन के अचेतन हिस्से को समझने के लिए मुक्त साहचर्य, स्वप्न विश्लेषण और दैनिक जीवन की त्रुटियों के विश्लेषण जैसी विधियों का विकास किया। इन विधियों का

मुख्य उद्देश्य व्यक्ति की दमित इच्छाओं और अचेतन संघर्षों को चेतन स्तर पर लाना था। फ्रायड का मानना था कि अधिकांश मनोवैज्ञानिक समस्याओं की जड़ें अचेतन मन में छिपी होती हैं, जिन्हें इन विशेष तकनीकों द्वारा ही खोजा जा सकता है।

34. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
फ्रायड के अनुसार, अचेतन मन मानवीय व्यवहार का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और विशाल भंडार है जिसमें ऐसी दमित इच्छाएँ होती हैं जिनसे व्यक्ति अवगत नहीं होता। ये इच्छाएँ अक्सर कामेच्छाओं और पाशविक आवेगों से जुड़ी होती हैं, जो चेतन मन के साथ द्वंद्व उत्पन्न करती हैं। यही आंतरिक संघर्ष व्यक्ति के व्यवहार और विभिन्न मनोवैज्ञानिक विकारों का मुख्य कारण बनता है, जिसका अध्ययन मनोविश्लेषण के अंतर्गत किया जाता है।

35. (C) पूर्वचेतना
पूर्वचेतना, चेतना का वह स्तर है जिसमें ऐसी मानसिक सामग्री होती है जिसके प्रति व्यक्ति वर्तमान में जागरूक नहीं है, लेकिन थोड़ा ध्यान केंद्रित करने या प्रयास करने पर उसे चेतना में लाया जा सकता है। यह चेतन और अचेतन मन के बीच एक पुल की तरह कार्य करता है। स्मृति में संचित जानकारी अक्सर इसी स्तर पर रहती है और आवश्यकता पड़ने पर आसानी से पुनः प्राप्त की जा सकती है।

36. (D) इड (id)
इड व्यक्तित्व का वह आदिम हिस्सा है जो जन्मजात होता है और पूरी तरह से अचेतन में स्थित होता है। यह 'सुखेप्सा-सिद्धांत' पर कार्य करता है, जिसका अर्थ है कि यह अपनी सभी जैविक आवश्यकताओं और कामेच्छाओं की तत्काल संतुष्टि चाहता है। इड को नैतिकता या वास्तविकता से कोई सरोकार नहीं होता और यह केवल आनंद की प्राप्ति और तनाव से मुक्ति के लिए निरंतर प्रयास करता रहता है।

37. (B) P-3, Q-1, R-2, S-4
फ्रायड के मॉडल में व्यक्तित्व के विभिन्न घटक विशिष्ट सिद्धांतों पर आधारित हैं। इड सुखेप्सा-सिद्धांत पर चलता है, जबकि अहं वास्तविकता-सिद्धांत के अनुसार कार्य करता है। पराहम् व्यक्तित्व की नैतिक शाखा है जो सही और गलत का निर्णय करती है। लिबिडो वह मूलप्रवृत्तिक ऊर्जा है जो जीवन की प्रवृत्तियों को शक्ति प्रदान करती है। इन सभी तत्वों का संतुलन ही एक स्वस्थ और सुसंगठित व्यक्तित्व का आधार बनता है।

38. (B) अहं
अहं व्यक्तित्व का वह हिस्सा है जो वास्तविकता-सिद्धांत पर कार्य करता है। इसका मुख्य कार्य इड की तर्कहीन मांगों और बाहरी दुनिया की वास्तविकताओं के बीच संतुलन बनाना है। अहं यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों और उचित समय पर हो। यह चेतन, पूर्वचेतन और अचेतन तीनों स्तरों पर सक्रिय रहकर व्यक्तित्व के गत्यात्मक संतुलन को बनाए रखता है।

39. (D) व्यक्तित्व की नैतिक शाखा के रूप में कार्य करना
पराहम् व्यक्तित्व की नैतिक शाखा के रूप में कार्य करता है, जो समाज और माता-पिता से सीखे गए आदर्शों और नैतिक मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है। इसका मुख्य उद्देश्य अहं को केवल वास्तविक होने के बजाय नैतिक होने के लिए प्रेरित करना है। यह इड के अनैतिक आवेगों को नियंत्रित करता है और व्यक्ति को आदर्श व्यवहार की ओर ले जाता है। पराहम् के कारण ही व्यक्ति में आत्म-ग्लानि या गर्व जैसी भावनाएँ विकसित होती हैं।

40. (A) दमन
दमन एक ऐसी अहं रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले विचारों, इच्छाओं या यादों को अनजाने में चेतना से पूरी तरह बाहर कर देता है। ये दमित सामग्री अचेतन में चली जाती है, जहाँ से वे व्यक्ति के व्यवहार को गुप्त रूप से प्रभावित करती रहती हैं। दमन का उद्देश्य अहं को तीव्र मानसिक कष्ट और तनाव से बचाना है, जिससे व्यक्ति अस्थायी रूप से राहत का अनुभव करता है।

41. (C) प्रक्षेपण
प्रक्षेपण की रक्षा युक्ति में व्यक्ति अपनी उन भावनाओं, इच्छाओं या गुणों को, जिन्हें वह स्वयं स्वीकार नहीं कर पाता, दूसरों पर आरोपित करने लगता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति स्वयं आक्रामक है, तो वह दावा कर सकता है कि दूसरे लोग उसके प्रति आक्रामक व्यवहार कर रहे हैं। ऐसा करने से व्यक्ति अपनी आंतरिक कमियों के कारण होने वाली दुश्चिंता से स्वयं को सुरक्षित रखने का प्रयास करता है।

42. (A) प्रतिक्रिया निर्माण
प्रतिक्रिया निर्माण एक ऐसी रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपनी वास्तविक अचेतन इच्छाओं या भावनाओं के ठीक विपरीत व्यवहार प्रदर्शित करता है। यह अक्सर तब होता है जब मूल इच्छा सामाजिक रूप से अस्वीकार्य या बहुत अधिक दुश्चिंता उत्पन्न करने वाली होती है। इस प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं को छिपाने और समाज में अपनी एक सुरक्षित और आदर्श छवि बनाए रखने का निरंतर प्रयास करता है।

43. (B) मौखिक, गुदीय, लैंगिक, कामप्रसुप्ति, जननांगीय
फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व का विकास पाँच विशिष्ट मनोलैंगिक अवस्थाओं के माध्यम से होता है। यह क्रम मौखिक अवस्था से शुरू होकर गुदीय, लैंगिक, और कामप्रसुप्ति से होता हुआ अंततः जननांगीय अवस्था तक पहुँचता है। प्रत्येक अवस्था में शरीर का एक विशिष्ट हिस्सा आनंद का मुख्य केंद्र होता है। इन चरणों में आने वाली चुनौतियों का सफल समाधान ही एक परिपक्व और संतुलित व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक होता है।

44. (B) लैंगिक अवस्था
इडिपस मनोग्रंथि फ्रायड के मनोलैंगिक विकास की तीसरी अवस्था, जिसे लैंगिक अवस्था कहा जाता है, के दौरान उत्पन्न होती है। इसमें बालक अपनी माता के प्रति प्रेम और पिता के

प्रति प्रतिस्पर्धा या आक्रामकता की भावना का अनुभव करता है। इस द्वंद्व का समाधान पिता के साथ तादात्म्य स्थापित करने से होता है, जो बालक के पराहम् के विकास और सामाजिक पहचान के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

45. (C) बालिकाओं में
'इलेक्ट्रा मनोग्रंथि' का संप्रत्यय बालिकाओं के संदर्भ में लैंगिक अवस्था के दौरान उपयोग किया जाता है। इसमें बालिका अपने पिता के प्रति आकर्षण और माता के प्रति ईर्ष्या या प्रतिस्पर्धा की भावना महसूस करती है। फ्रायड के अनुसार, इस मनोग्रंथि का समाधान तब होता है जब बालिका अपनी माता के साथ तादात्म्य स्थापित कर लेती है और सामाजिक नियमों एवं नैतिक मूल्यों को अपने भीतर आत्मसात करने लगती है।

46. (D) स्थिरण
फ्रायड के अनुसार, यदि किसी बच्चे को विकास की किसी विशिष्ट अवस्था में अत्यधिक संतुष्टि या अत्यधिक कुंठा मिलती है, तो वह उसी अवस्था पर मानसिक रूप से रुक सकता है, जिसे 'स्थिरण' कहा जाता है। स्थिरण के कारण व्यक्ति वयस्क होने पर भी उस अवस्था से संबंधित व्यवहार प्रदर्शित करता रहता है। यह अवरोध व्यक्तित्व के स्वस्थ और संतुलित विकास में बाधा उत्पन्न करता है और भविष्य में मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण बन सकता है।

47. (B) केवल 1, 2 और 3
फ्रायड के सिद्धांत में इड, अहं और पराहम् व्यक्तित्व की संरचना के मुख्य स्तंभ हैं, और विकास पाँच मनोलैंगिक चरणों से गुजरता है। अहं रक्षा युक्तियाँ दुश्चिंता को कम करने के मानसिक तरीके हैं। हालांकि, लिबिडो जीवन-प्रवृत्ति (इरोस) से जुड़ी ऊर्जा है, न कि मृत्यु-प्रवृत्ति से। मृत्यु-प्रवृत्ति विनाशकारी ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करती है, जबकि लिबिडो सृजनात्मकता और जीवन रक्षा की शक्ति को पूरी तरह से दर्शाती है।

48. (B) व्यक्तित्व में प्रतिस्पर्धी शक्तियाँ एवं संरचनाएँ संतुलित होनी चाहिए।
कार्ल युंग के विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान का मुख्य आधार यह है कि व्यक्तित्व में विभिन्न प्रतिस्पर्धी शक्तियों और संरचनाओं के बीच संतुलन होना चाहिए। युंग ने फ्रायड की अत्यधिक कामुकता वाली व्याख्या को स्वीकार नहीं किया और इसके बजाय उद्देश्यों तथा आकांक्षाओं पर बल दिया। उनका मानना था कि व्यक्ति का विकास केवल अतीत के अनुभवों से ही नहीं, बल्कि उसके भविष्य के लक्ष्यों और पूर्णता की प्राप्ति के प्रयासों से भी होता है।

49. (B) कार्ल युंग
सामूहिक अचेतन और आद्य प्ररूप की क्रांतिकारी अवधारणाएं कार्ल युंग द्वारा प्रस्तावित की गई थीं। सामूहिक अचेतन हमारे अचेतन का वह हिस्सा है जो मानव जाति के साझा इतिहास और पूर्वजों के अनुभवों से निर्मित होता है। इसमें 'आद्य प्ररूप' या प्राचीन प्रतिमाएं होती हैं जो सभी संस्कृतियों के स्वप्नों, मिथकों और लोककथाओं में समान रूप से दिखाई देती हैं। यह अवधारणा मानव मन की सार्वभौमिकता को दर्शाती है।

50. (A) बाल्यावस्था में विक्षुब्ध अंतर्वैयक्तिक संबंध
कैरेन हार्नी का मानना था कि मनोवैज्ञानिक विकारों का मूल कारण बाल्यावस्था के दौरान विक्षुब्ध अंतर्वैयक्तिक संबंध होते हैं। जब माता-पिता का व्यवहार बच्चों के प्रति उदासीन, अनियमित या अत्यधिक प्रभुत्वशाली होता है, तो बच्चों में 'मूल दुश्चिंता' उत्पन्न होती है। यह असुरक्षा की भावना बच्चों को समाज के प्रति भयभीत या आक्रामक बना सकती है, जिससे भविष्य में उनके व्यक्तित्व में गंभीर विसंगतियाँ पैदा होने की प्रबल संभावना रहती है।

51. (C) व्यष्टि या वैयक्तिक मनोविज्ञान
अल्फ्रेड एडलर के मनोवैज्ञानिक सिद्धांत को 'व्यष्टि' या 'वैयक्तिक मनोविज्ञान' के नाम से जाना जाता है। उनका मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है और उसका व्यवहार उद्देश्यपूर्ण तथा लक्ष्यों द्वारा निर्देशित होता है। एडलर ने फ्रायड के जैविक कारकों के स्थान पर सामाजिक कारकों और व्यक्तिगत इच्छाशक्ति को अधिक महत्व दिया। उनका सिद्धांत यह स्पष्ट करता है कि मनुष्य अपनी हीनता पर विजय पाकर श्रेष्ठता प्राप्त करना चाहता है।

52. (D) एडलर
'हीनता मनोग्रंथि' की महत्वपूर्ण अवधारणा अल्फ्रेड एडलर से संबंधित है। एडलर का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति बचपन में अपनी शारीरिक या सामाजिक अपर्याप्तता के कारण हीनता की भावना का अनुभव करता है। व्यक्तित्व का विकास इसी हीनता की भावना पर विजय प्राप्त करने और श्रेष्ठता प्राप्त करने के प्रयासों के चारों ओर घूमता है। यदि ये प्रयास विफल रहते हैं, तो व्यक्ति में हीनता मनोग्रंथि विकसित हो सकती है।

53. (C) सामाजिक प्राणी
एरिक फ्रॉम ने मनुष्य को मूल रूप से एक सामाजिक प्राणी माना है। उनका मानना था कि व्यक्तित्व को समझने के लिए केवल जैविक प्रवृत्तियों का अध्ययन पर्याप्त नहीं है, बल्कि व्यक्ति के सामाजिक संबंधों और सांस्कृतिक वातावरण का विश्लेषण करना भी आवश्यक है। फ्रॉम ने इस बात पर बल दिया कि आधुनिक समाज में व्यक्ति की स्वतंत्रता, अलगाव और दूसरों के साथ जुड़ने की आवश्यकता उसके व्यवहार को गहराई से प्रभावित करती है।

54. (B) अहं अनन्यता
एरिक एरिक्सन के विकासवादी सिद्धांत में 'अहं अनन्यता' के संप्रत्यय को केंद्रीय स्थान दिया गया है। एरिक्सन का मानना था कि विकास एक जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया है और किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति अपनी पहचान की खोज में एक 'अनन्यता संकट' का सामना करता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को यह समझने में मदद करती है कि वह कौन है और समाज में उसकी क्या भूमिका है, जो उसके स्वस्थ व्यक्तित्व विकास का आधार बनती है।

55. (D) वे व्यक्ति अध्ययनों पर आधारित हैं जिनमें वैज्ञानिक आधार का अभाव है।
मनोगतिक सिद्धांतों की एक प्रमुख आलोचना यह है कि वे मुख्य रूप से व्यक्तिगत नैदानिक मामलों या व्यक्ति अध्ययनों पर आधारित हैं। इनके संप्रत्यय अक्सर अस्पष्ट होते हैं और उन्हें वैज्ञानिक रूप से मापना या जाँचना कठिन होता है। इसके अलावा, इन सिद्धांतों का प्रतिदर्श बहुत छोटा और सीमित होता है, जिसके कारण इनके परिणामों को पूरी जनसंख्या पर सामान्यीकृत करना चुनौतीपूर्ण और विवादास्पद माना जाता है।

56. (D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5
पश्च-फ्रायडवादी उपागमों में युंग, हार्नी, एडलर, एरिक्सन और फ्रॉम जैसे मनोवैज्ञानिकों के विचार सम्मिलित हैं। युंग ने सामूहिक अचेतन, हार्नी ने अंतर्वैयक्तिक संबंधों, एडलर ने हीनता मनोग्रंथि, एरिक्सन ने अनन्यता संकट और फ्रॉम ने सामाजिकता पर बल दिया। इन सभी विचारकों ने फ्रायड के मूल सिद्धांतों को आधार मानते हुए उनमें महत्वपूर्ण संशोधन किए और व्यक्तित्व के सामाजिक तथा सांस्कृतिक पहलुओं को अधिक व्यापक रूप से समझने का प्रयास किया।

57. (C) पर्यावरण के प्रति की गई अनुक्रियाओं का समुच्चय।
व्यवहारवादी उपागम के अनुसार, व्यक्तित्व कोई आंतरिक या रहस्यमयी सत्ता नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति द्वारा अपने पर्यावरण के प्रति की गई अनुक्रियाओं का एक सुव्यवस्थित समुच्चय है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, व्यवहार सीखा जाता है और इसे उद्दीपक-अनुक्रिया के माध्यम से समझा जा सकता है। व्यक्तित्व का विकास मुख्य रूप से अधिगम के सिद्धांतों, जैसे अनुबंधन और सुदृढ़ीकरण पर आधारित होता है, जो व्यवहार को निरंतर आकार देते हैं।

58. (A) अनुक्रिया
व्यवहारवादियों के लिए व्यक्तित्व की मौलिक और संरचनात्मक इकाई 'अनुक्रिया' है। उनका मानना है कि व्यक्तित्व को विशेषकों या अचेतन इच्छाओं के बजाय विशिष्ट व्यवहारों या अनुक्रियाओं के माध्यम से सबसे अच्छी तरह समझा जा सकता है। जब कोई अनुक्रिया बार-बार सुदृढ़ की जाती है, तो वह व्यक्ति की आदत बन जाती है। इस प्रकार, व्यक्तित्व विभिन्न प्रकार की सीखी हुई अनुक्रियाओं का एक संगठित और प्रेक्षणीय प्रतिरूप होता है।

59. (D) सामाजिक अधिगम और आत्म-नियमन
अल्बर्ट बंदूरा का प्रेक्षणात्मक अधिगम सिद्धांत इस बात पर बल देता है कि लोग दूसरों के व्यवहार को देखकर और उसका अनुकरण करके बहुत कुछ सीखते हैं। इसे सामाजिक अधिगम भी कहा जाता है। इस प्रक्रिया में केवल नकल करना ही शामिल नहीं है, बल्कि व्यक्ति अपनी चिंतन प्रक्रियाओं और आत्म-नियमन का उपयोग करके यह तय करता है कि किस व्यवहार को अपनाना है। यह सिद्धांत व्यक्तित्व विकास में संज्ञानात्मक कारकों को अत्यधिक महत्व देता है।

60. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सांस्कृतिक उपागम यह स्पष्ट करता है कि किसी समूह की 'आर्थिक अनुरक्षण प्रणाली' उसके सदस्यों के व्यवहार और व्यक्तित्व को गहराई से प्रभावित करती है। भौगोलिक परिस्थितियाँ, जैसे जलवायु और संसाधनों की उपलब्धता, लोगों की आर्थिक गतिविधियों और सामाजिक संरचना को निर्धारित करती हैं। यही सामाजिक संरचना आगे चलकर बाल-पोषण रीतियों और समाजीकरण की प्रक्रियाओं को आकार देती है, जिससे एक विशिष्ट प्रकार के सांस्कृतिक व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

61. (C) आज्ञापालन, पोषण और उत्तरदायित्व
कृषक समाजों में आर्थिक गतिविधियाँ सामूहिक श्रम और सहयोग पर आधारित होती हैं। इसलिए, ऐसे समाजों में बच्चों के समाजीकरण के दौरान आज्ञापालन, दूसरों का पोषण करने और उत्तरदायित्व निभाने जैसे गुणों को विकसित करने पर विशेष ध्यान दिया जाता है। ये गुण समाज की स्थिरता और कृषि कार्यों की निरंतरता के लिए आवश्यक होते हैं। इसके विपरीत, शिकार करने वाले समाजों में बच्चों को अधिक स्वतंत्र और आत्म-निर्भर बनाया जाता है।

62. (D) कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो
मानवतावादी उपागम के विकास में कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह उपागम फ्रायड के मनोगतिक और व्यवहारवादी सिद्धांतों के विकल्प के रूप में उभरा। रोजर्स और मैस्लो ने मानव स्वभाव के सकारात्मक पक्ष, जैसे व्यक्तिगत वृद्धि, स्वतंत्रता और आत्मसिद्धि की क्षमता पर बल दिया। उनका मानना था कि मनुष्य अपनी नियति का स्वयं निर्माता है और उसमें अपनी पूर्ण संभावनाओं को प्राप्त करने की सहज शक्ति होती है।

63. (A) वह अपनी क्षमताओं और प्रतिभाओं को सर्वोत्तम तरीके से अभिव्यक्त करने का प्रयास करता है।
कार्ल रोजर्स के अनुसार, 'पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति' वह है जो अपने अनुभवों के प्रति पूरी तरह खुला होता है और अपनी क्षमताओं को सर्वोत्तम रूप में प्रकट करने का निरंतर प्रयास करता है। ऐसा व्यक्ति वर्तमान में जीता है और अपने जीवन के निर्णयों के लिए स्वयं उत्तरदायी होता है। उसमें उच्च आत्म-सम्मान होता है और उसका वास्तविक आत्म उसके आदर्श आत्म के साथ काफी हद तक मेल खाता है।

64. (B) अशर्त सकारात्मक आदर
रोजर्स ने अपनी सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में 'अशर्त सकारात्मक आदर' के वातावरण को अनिवार्य माना है। इसका अर्थ है कि चिकित्सक सेवार्थी को बिना किसी निर्णय या शर्त के, एक व्यक्ति के रूप में पूर्णतः स्वीकार करता है और सम्मान देता है। ऐसा सुरक्षित और सहायक वातावरण व्यक्ति को अपनी भावनाओं को बिना किसी डर के व्यक्त करने और अपने आत्म-संप्रत्यय को अधिक सकारात्मक तथा यथार्थवादी बनाने में सक्षम बनाता है।

65. (B) आत्मसिद्धि
अब्राहम मैस्लो के अनुसार, आत्मसिद्धि वह सर्वोच्च अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी संपूर्ण आंतरिक क्षमताओं और संभावनाओं को पूर्णतः विकसित कर चुका होता है। यह एक ऐसी स्थिति है जहाँ व्यक्ति स्व-यथार्थबोध प्राप्त करता है और अपने जीवन में सार्थकता का अनुभव करता है। मैस्लो का मानना था कि आत्मसिद्ध व्यक्ति अधिक सृजनात्मक, स्वायत्त और जीवन की सच्चाइयों के प्रति अधिक जागरूक होते हैं, जो मानवीय विकास का चरम लक्ष्य है।

66. (A) जैविक, सुरक्षा और आत्मीयता की आवश्यकताएँ
मैस्लो के आवश्यकता पदानुक्रम में, जैविक आवश्यकताएँ (जैसे भोजन, पानी), सुरक्षा की आवश्यकताएँ और आत्मीयता या प्रेम की आवश्यकताएँ निचले स्तर पर आती हैं। इन्हें 'अभाव आवश्यकताएँ' भी कहा जाता है क्योंकि इनके पूरा न होने पर व्यक्ति तनाव महसूस करता है। मैस्लो का तर्क था कि जब तक ये बुनियादी आवश्यकताएँ संतुष्ट नहीं हो जातीं, व्यक्ति आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी उच्च-कोटि की आवश्यकताओं की ओर प्रभावी ढंग से अग्रसर नहीं हो सकता है।

67. (C) वे अतीत में जीते हैं और भविष्य को लेकर परेशान रहते हैं।
मानवतावादी सिद्धांतों के अनुसार, एक स्वस्थ व्यक्ति की मुख्य विशेषता यह है कि वह वर्तमान क्षण में पूरी तरह से जीता है। वे अपने अतीत की गलतियों से सीखते हैं लेकिन उनमें उलझे नहीं रहते, और न ही वे भविष्य को लेकर अत्यधिक चिंता करते हैं। वे अपनी भावनाओं और सीमाओं के प्रति जागरूक होते हैं तथा अपने जीवन के प्रत्येक निर्णय और उसके परिणामों के लिए स्वयं को उत्तरदायी मानते हैं।

68. (D) व्यक्तित्व-मूल्यांकन
किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की विशेषताओं को समझने और उनका मापन करने के लिए किए गए सोद्देश्य और औपचारिक प्रयास को व्यक्तित्व-मूल्यांकन कहा जाता है। इसका मुख्य लक्ष्य व्यक्ति के व्यवहार की सटीक व्याख्या करना और भविष्य में उसके व्यवहार की भविष्यवाणी करना होता है। मूल्यांकन के माध्यम से मनोवैज्ञानिक यह जान पाते हैं कि व्यक्ति विभिन्न स्थितियों में कैसे प्रतिक्रिया करेगा, जो नैदानिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में अत्यंत उपयोगी होता है।

69. (C) व्यक्ति से सीधे उसके बारे में पूछना।
आत्म-प्रतिवेदन माप व्यक्तित्व मूल्यांकन की वह विधि है जिसमें व्यक्ति से सीधे उसके व्यवहार, भावनाओं, विश्वासों और रुचियों के बारे में प्रश्न पूछे जाते हैं। इसमें व्यक्ति स्वयं के बारे में जानकारी प्रदान करता है, जिसे सबसे अधिक विश्वसनीय माना जाता है क्योंकि व्यक्ति स्वयं को दूसरों की तुलना में बेहतर जानता है। ये माप संरचित होते हैं और अक्सर रेटिंग स्केल या सही/गलत कथनों के रूप में प्रस्तुत किए जाते हैं।

70. (B) मनोरोग-निदान के लिए एक सहायक उपकरण के रूप में
मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (MMPI) का विकास मूल रूप से मनोरोगों के सटीक निदान में सहायता करने के लिए किया गया था। यह परीक्षण विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक विकारों, जैसे अवसाद, व्यामोह और हिस्टीरिया की पहचान करने में अत्यंत प्रभावी है। यद्यपि आज इसका उपयोग सामान्य व्यक्तित्व मूल्यांकन और व्यावसायिक चयन में भी किया जाता है, लेकिन इसकी मुख्य शक्ति अभी भी नैदानिक मनोविज्ञान और मनोरोग विज्ञान के क्षेत्र में ही निहित है।

71. (D) 567 कथन, 10 उपमापनियों
MMPI-2 इस परीक्षण का संशोधित और आधुनिक संस्करण है, जिसमें कुल 567 कथन शामिल हैं। उत्तरदाता को प्रत्येक कथन के लिए 'सत्य' या 'असत्य' में उत्तर देना होता है। यह परीक्षण 10 प्रमुख नैदानिक उपमापनियों में विभाजित है, जो व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों और संभावित विकारों का विस्तृत मूल्यांकन करती हैं। इसकी जटिल संरचना के कारण इसका प्रशासन और व्याख्या केवल प्रशिक्षित विशेषज्ञों द्वारा ही की जानी चाहिए।

72. (A) मल्लिक एवं जोशी
भारत में MMPI का सांस्कृतिक अनुकूलन करने का महत्वपूर्ण कार्य मल्लिक एवं जोशी द्वारा किया गया, जिसे 'जोधपुर बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची' (JMPI) के नाम से जाना जाता है। उन्होंने इस परीक्षण को भारतीय भाषा और संस्कृति के अनुरूप ढाला ताकि यहाँ के लोगों के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य का सटीक मूल्यांकन किया जा सके। यह सूची नैदानिक और अनुसंधान कार्यों के लिए भारत में एक विश्वसनीय उपकरण मानी जाती है।

73. (C) आक्रामक, अहंकेंद्रिक और समाजविरोधी
एच. जे. आइज़ेंक द्वारा विकसित व्यक्तित्व प्रश्नावली में 'मनस्तापिता' (Psychoticism) एक महत्वपूर्ण आयाम है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति प्रायः आक्रामक, दूसरों के प्रति सहानुभूति की कमी रखने वाले, अहंकेंद्रिक और असामाजिक व्यवहार प्रदर्शित करने वाले होते हैं। ये लोग नियमों की अवहेलना कर सकते हैं और अक्सर दूसरों के साथ जुड़ने में कठिनाई महसूस करते हैं। यह आयाम व्यक्ति के व्यवहार के चुनौतीपूर्ण पक्षों को उजागर करता है।

74. (A) रेमंड कैटेल
सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली (16PF) प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक रेमंड कैटेल द्वारा विकसित की गई है। कैटेल ने कारक विश्लेषण की सांख्यिकीय विधि का उपयोग करके व्यक्तित्व के 16 प्राथमिक या मूल विशेषकों की पहचान की थी। यह परीक्षण व्यावसायिक निर्देशन, कर्मचारियों के चयन और शैक्षणिक परामर्श में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक विस्तृत और बहुआयामी चित्र प्रस्तुत करने में अत्यंत सक्षम और प्रभावशाली माना जाता है।

75. (D) उत्तरदाता का सामाजिक दृष्टि से वांछनीय तरीके से उत्तर देने की प्रवृत्ति।
आत्म-प्रतिवेदन मापों में 'सामाजिक वांछनीयता' एक प्रमुख समस्या है, जहाँ उत्तरदाता अपनी वास्तविक भावनाओं के बजाय वे उत्तर देते हैं जो समाज में अच्छे माने जाते हैं। वे अक्सर अपनी कमियों को छिपाने और स्वयं को अधिक सकारात्मक दिखाने

का प्रयास करते हैं। इससे परीक्षण के परिणाम दूषित हो सकते हैं और व्यक्ति के वास्तविक व्यक्तित्व का सही आकलन करना कठिन हो जाता है। मनोवैज्ञानिक इस प्रभाव को कम करने के लिए विशेष उपाय करते हैं।

76. (D) सभी 1, 2, 3 और 4
प्रक्षेपी तकनीकें व्यक्तित्व मूल्यांकन की अनूठी विधियाँ हैं जिनमें उद्दीपक अपेक्षाकृत असंरचित और अस्पष्ट होते हैं। इन परीक्षणों का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को यह बताए बिना उसकी अचेतन भावनाओं को जानना होता है। इनमें कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं माना जाता क्योंकि प्रत्येक अनुक्रिया व्यक्ति के आंतरिक जगत को दर्शाती है। हालांकि, इनकी व्याख्या और अंकन प्रक्रिया में परीक्षक की अपनी सोच का प्रभाव पड़ सकता है, जो इसकी सीमा है।

77. (C) असंरचित उद्दीपक व्यक्ति को अपनी भावनाओं और इच्छाओं को प्रक्षेपित करने का अवसर देते हैं।
प्रक्षेपी तकनीकों का मूल आधार यह है कि जब व्यक्ति को अस्पष्ट या असंरचित उद्दीपक दिखाए जाते हैं, तो वह उन पर अपनी दमित भावनाओं, संघर्षों और इच्छाओं को अनजाने में आरोपित या प्रक्षेपित कर देता है। ये तकनीकें चेतन मन के पहरे को हटाकर अचेतन के द्वार खोलती हैं। इससे व्यक्ति के व्यक्तित्व के उन गहरे पक्षों का पता चलता है जिन्हें वह प्रत्यक्ष प्रश्नों के माध्यम से प्रकट नहीं करना चाहता या जिनसे वह स्वयं अनभिज्ञ है।

78. (D) 10
रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण में कुल 10 स्याही के धब्बे वाले कार्ड होते हैं। इनमें से पाँच कार्ड काले और सफेद होते हैं, दो कार्डों में कुछ लाल रंग भी होता है, और शेष तीन कार्ड बहुरंगी होते हैं। इन धब्बों की कोई निश्चित आकृति नहीं होती। प्रयोज्य को यह बताना होता है कि उसे उन धब्बों में क्या दिखाई दे रहा है। यह परीक्षण व्यक्ति के बौद्धिक और संवेगात्मक प्रकार्यों को समझने के लिए विश्व स्तर पर प्रसिद्ध है।

79. (A) मॉर्गन एवं मरे
कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) का विकास मॉर्गन एवं मरे द्वारा किया गया था। इस परीक्षण में प्रयोज्य को कुछ अस्पष्ट चित्र दिखाए जाते हैं और उनसे उन चित्रों के आधार पर एक कहानी बनाने के लिए कहा जाता है। यह माना जाता है कि कहानी के पात्रों के माध्यम से व्यक्ति अपनी अंतर्निहित आवश्यकताओं, उद्देश्यों और द्वंद्वों को व्यक्त करता है। यह तकनीक विशेष रूप से व्यक्ति के सामाजिक संबंधों और अभिप्रेरणात्मक शक्ति को मापने में उपयोगी होती है।

80. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
प्रक्षेपी तकनीकें व्यक्ति के व्यक्तित्व के अचेतन और छिपे हुए पहलुओं को उद्घाटित करने का एक सशक्त माध्यम हैं। चूंकि इन परीक्षणों में उपयोग किए जाने वाले उद्दीपक पूरी तरह से असंरचित होते हैं, इसलिए व्यक्ति उन पर अपनी आंतरिक सोच और भावनाओं को आरोपित कर देता है। इस प्रक्रिया में व्यक्ति को यह पता नहीं चलता कि वह अपने बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दे रहा है, जिससे सामाजिक वांछनीयता का प्रभाव काफी कम हो जाता है।

81. (B) चित्रों को देखकर कहानी लिखना।
टी.ए.टी. (TAT) के दौरान प्रयोज्य को एक-एक करके कुछ चित्र दिखाए जाते हैं और उन्हें प्रत्येक चित्र के लिए एक विस्तृत कहानी बनाने के लिए कहा जाता है। कहानी में यह बताना होता है कि चित्र में क्या हो रहा है, ऐसी स्थिति कैसे पैदा हुई, पात्र क्या सोच रहे हैं और भविष्य में क्या होगा। यह प्रक्रिया व्यक्ति की दमित इच्छाओं, उसकी महत्वाकांक्षाओं और उसके जीवन के प्रमुख संघर्षों को बहुत ही प्रभावी ढंग से बाहर लाती है।

82. (A) कुंठा के प्रति आक्रामक प्रतिक्रिया
रोजेनज्विग का चित्रगत कुंठा अध्ययन विशेष रूप से यह मापने के लिए तैयार किया गया था कि व्यक्ति कुंठाजनक स्थितियों में कैसी प्रतिक्रिया करता है। इस परीक्षण में कार्टून जैसी स्थितियों का उपयोग किया जाता है जहाँ एक पात्र दूसरे को कुंठित करता है। प्रयोज्य को बताना होता है कि कुंठित पात्र क्या कहेगा। इससे यह पता चलता है कि व्यक्ति का गुस्सा बाहर की ओर निर्देशित है, स्वयं की ओर है, या वह स्थिति को टालने की कोशिश कर रहा है।

83. (C) अभिवृत्तियों, अभिप्रेरणाओं और द्वंद्वों
वाक्य-समापन परीक्षण में प्रयोज्य को कई अधूरे वाक्य दिए जाते हैं जिन्हें उन्हें जल्दी से पूरा करना होता है। यह माना जाता है कि वाक्यों को पूरा करने के दौरान व्यक्ति अनजाने में अपनी वास्तविक अभिवृत्तियों, दमित अभिप्रेरणाओं और आंतरिक द्वंद्वों को प्रकट कर देता है। यह विधि बहुत लचीली है और व्यक्ति के व्यक्तित्व के विशिष्ट क्षेत्रों, जैसे परिवार, भविष्य या स्वयं के प्रति दृष्टिकोण की गहरी समझ प्रदान करने में सहायक होती है।

84. (A) P-2, Q-4, R-1, S-3
व्यक्तित्व मूल्यांकन की प्रत्येक विधि के अपने विशिष्ट उद्दीपक और कार्य होते हैं। रोर्शा परीक्षण में स्याही के धब्बों का उपयोग होता है, जबकि टी.ए.टी. में अस्पष्ट चित्रों के माध्यम से कहानियाँ बनवाई जाती हैं। वाक्य-समापन परीक्षण में अधूरे वाक्यों को पूरा किया जाता है और एम.एम.पी.आई. एक संरचित प्रश्नावली के रूप में कार्य करती है। ये सभी तकनीकें व्यक्ति के व्यवहार और उसकी मानसिक स्थिति के विभिन्न पहलुओं को गहराई से मापने के लिए अत्यंत उपयोगी हैं।

85. (C) साक्षात्कार, प्रेक्षण, निर्धारण, और स्थितिपरक परीक्षण
व्यवहारपरक विश्लेषण में व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार के बारे में डेटा एकत्र करने के लिए कई स्रोतों का उपयोग किया जाता है। इसमें साक्षात्कार के माध्यम से सीधे जानकारी ली जाती है और प्रेक्षण द्वारा स्वाभाविक स्थितियों में व्यवहार को देखा जाता है। निर्धारण मापनी का उपयोग गुणों की तीव्रता मापने के लिए होता है, जबकि स्थितिपरक परीक्षणों में व्यक्ति को नियंत्रित परिस्थितियों में रखकर उसकी प्रतिक्रियाओं का

सटीक और वैज्ञानिक रूप से सावधानीपूर्वक अध्ययन किया जाता है।

86. (B) अनेक प्रश्न पूछकर व्यक्ति के बारे में एक समग्र छवि विकसित करना।
असंरचित साक्षात्कार में साक्षात्कारकर्ता के पास प्रश्नों की कोई पूर्व-निर्धारित सूची नहीं होती है। वह लचीले ढंग से प्रश्न पूछता है ताकि व्यक्ति को अपनी बात खुलकर कहने का अवसर मिले। इस विधि का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और अनुभवों की गहराई तक पहुँचकर उसके व्यक्तित्व की एक व्यापक और समग्र छवि बनाना है। यह तकनीक विशेष रूप से नैदानिक सेटिंग्स में व्यक्ति की समस्याओं की जड़ तक पहुँचने के लिए उपयोगी होती है।

87. (D) योग्यता निर्धारक का एक अनुकूल/प्रतिकूल विशेषक के आधार पर समग्र निर्णय देना।
परिवेश प्रभाव या 'हेलो इफेक्ट' एक प्रकार की मूल्यांकन संबंधी त्रुटि है जिसमें निर्धारक व्यक्ति के किसी एक प्रभावशाली गुण से इतना प्रभावित हो जाता है कि वह उसके अन्य सभी गुणों को भी उसी के समान आंकने लगता है। यदि व्यक्ति का एक विशेषक बहुत अच्छा है, तो निर्धारक उसे हर क्षेत्र में बेहतर रेटिंग दे सकता है। यह अभिनति व्यक्तित्व के वास्तविक और वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन में बाधा उत्पन्न करती है और परिणामों को भ्रामक बना सकती है।

88. (A) नाम निर्देशन
नाम निर्देशन विधि का उपयोग अक्सर सहपाठियों या समकर्मियों से मूल्यांकन प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इसमें समूह के सदस्यों से उन व्यक्तियों के नाम पूछे जाते हैं जो किसी विशिष्ट गुण, जैसे नेतृत्व या सहयोग, में सबसे अच्छे हों। चूंकि यह मूल्यांकन उन लोगों द्वारा किया जाता है जो व्यक्ति के साथ रोज अंतःक्रिया करते हैं, इसलिए यह बहुत विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है। यह विधि विशेष रूप से सामाजिक कौशल और समूह गतिकी को समझने में सहायक होती है।

89. (A) 3, 1, 2, 5, 4
फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व विकास का क्रम मौखिक अवस्था से शुरु होता है, जहाँ आनंद का केंद्र मुख होता है। इसके बाद गुदीय अवस्था आती है जिसमें मल-मूत्र नियंत्रण पर ध्यान होता है। तीसरी अवस्था लैंगिक है जहाँ इडिपस द्वंद्व उत्पन्न होता है। चौथी कामप्रसुप्ति अवस्था में ऊर्जा सामाजिक कार्यों की ओर मुड़ती है, और अंत में जननांगीय अवस्था में परिपक्व सामाजिक और लैंगिक संबंध विकसित होते हैं। यह क्रम विकास की निरंतरता को दर्शाता है।

90. (A) मनस्तापिता
व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल (बिग फाइव) में अनुभवों के लिए खुलापन, अंतर्विवेकशीलता, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता और तंत्रिकाताप शामिल हैं। मनस्तापिता इस मॉडल का हिस्सा नहीं है, बल्कि यह एच. जे. आइजेंक द्वारा प्रस्तावित व्यक्तित्व सिद्धांत का एक आयाम है। पंच-कारक मॉडल वर्तमान में व्यक्तित्व को समझने का सबसे लोकप्रिय और स्वीकृत ढांचा है क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों और भाषाओं में सुसंगत पाया गया है।

91. (D) अपने व्यवहार को संगठित और परिवीक्षण करने की योग्यता।
आत्म-नियमन का तात्पर्य व्यक्ति की उस क्षमता से है जिसके द्वारा वह अपने व्यवहार को सामाजिक और व्यक्तिगत लक्ष्यों के अनुसार निर्देशित, संगठित और मॉनीटर करता है। इसमें अपनी इच्छाओं पर नियंत्रण रखना और परिणामों के प्रति सचेत रहना शामिल है। जो व्यक्ति आत्म-नियमन में सक्षम होते हैं, वे चुनौतीपूर्ण स्थितियों में अधिक धैर्य और समझदारी का परिचय देते हैं। यह कौशल व्यक्तिगत सफलता और सामाजिक सामंजस्य के लिए अत्यंत आवश्यक माना जाता है।

92. (B) परिवार और सामाजिक संबंधों का महत्त्व
संबंधात्मक या सामूहिक आत्म इस विचार पर केंद्रित है कि व्यक्ति की पहचान उसके परिवार, समुदाय और सामाजिक रिश्तों से गहराई से जुड़ी होती है। इसमें व्यक्तिगत लाभ के बजाय समूह के हितों, सहयोग, एकता और आपसी समर्थन को अधिक प्राथमिकता दी जाती है। यह अवधारणा विशेष रूप से भारतीय और अन्य एशियाई संस्कृतियों में पाई जाती है, जहाँ व्यक्ति स्वयं को एक बड़े सामाजिक तंत्र के अभिन्न अंग के रूप में देखता और परिभाषित करता है।

93. (C) अपने जीवन की परिस्थितियों का चयन करने और उन्हें प्रभावित करने के लिए।
अल्बर्ट बंदूरा के अनुसार, जिन लोगों में आत्म-सक्षमता की प्रबल भावना होती है, वे अपने जीवन पर नियंत्रण रखने में सक्षम महसूस करते हैं। वे कठिन चुनौतियों को बाधा के बजाय सीखने के अवसर के रूप में देखते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सक्रिय रूप से प्रयास करते हैं। ऐसा विश्वास व्यक्ति को न केवल अपने कार्यों के प्रति आश्वस्त बनाता है, बल्कि उसे विषम परिस्थितियों को भी अपने अनुकूल मोड़ने की मानसिक शक्ति प्रदान करता है।

94. (D) एडलर का वैयक्तिक मनोविज्ञान
अल्फ्रेड एडलर के वैयक्तिक मनोविज्ञान के अनुसार, मानव व्यवहार केवल अतीत की घटनाओं या अचेतन इच्छाओं से निर्धारित नहीं होता, बल्कि यह मुख्य रूप से उद्देश्यपूर्ण और भविष्य के लक्ष्यों की ओर उन्मुख होता है। एडलर का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी हीनता की भावना पर विजय पाने और श्रेष्ठता प्राप्त करने के लिए सचेत प्रयास करता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को अपनी नियति का स्वयं निर्माता मानने पर बल देता है।

95. (A) विशेषकों की शक्ति और संयोजन सभी व्यक्तियों में समान होता है।
विशेषक उपागम के अनुसार, यद्यपि विशेषक समय के साथ स्थिर होते हैं और विभिन्न स्थितियों में संगति दिखाते हैं, लेकिन उनकी शक्ति और उनका संयोजन प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग होता है। यही विशिष्ट संयोजन एक व्यक्ति को दूसरे से भिन्न और अद्वितीय बनाता है। यह कहना गलत है कि सभी व्यक्तियों

में विशेषकों की मात्रा समान होती है, क्योंकि व्यक्तित्व की विविधता इन्हीं गुणों के अलग-अलग अनुपातों और मेल पर पूरी तरह निर्भर करती है।

96. (D) सभी 1, 2, 3 और 4
विशेषक उपागम व्यक्तित्व के उन गुणों पर ध्यान केंद्रित करता है जो स्थिर और मापने योग्य होते हैं। ऑलपोर्ट ने इन्हें प्रमुख, केंद्रीय और गौण श्रेणियों में बांटा, जबकि कैटेल ने 16 प्राथमिक विशेषकों की पहचान की। आइज़ेंक ने तीन मुख्य आयाम दिए और पंच-कारक मॉडल ने व्यक्तित्व के पाँच वृहत् कारकों को स्पष्ट किया। ये सभी सिद्धांत व्यक्तित्व की संरचना को वैज्ञानिक और सांख्यिकीय आधार पर समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

97. (B) सामाजिक अनन्यता
सामाजिक अनन्यता व्यक्ति की पहचान का वह हिस्सा है जो उसे किसी विशिष्ट सामाजिक, सांस्कृतिक या धार्मिक समूह की सदस्यता से प्राप्त होता है। जब कोई व्यक्ति स्वयं को एक समुदाय, राष्ट्र या समूह के सदस्य के रूप में देखता है, तो वह सामाजिक अनन्यता का अनुभव करता है। यह उसे सुरक्षा, अपनेपन का भाव और समूह के प्रति वफादारी की भावना प्रदान करती है, जो उसके सामाजिक व्यवहार और दृष्टिकोण को गहराई से प्रभावित करती है।

98. (A) अस्वीकरण
अस्वीकरण एक ऐसी अहं रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति किसी ऐसी वास्तविकता या तथ्य को स्वीकार करने से पूरी तरह इनकार कर देता है जो उसके लिए बहुत अधिक कष्टदायक या दुश्चिंता उत्पन्न करने वाला होता है। व्यक्ति व्यवहार इस तरह करता है जैसे वह अप्रिय घटना घटी ही न हो। उदाहरण के लिए, किसी गंभीर बीमारी या प्रियजन की मृत्यु की खबर मिलने पर व्यक्ति उसे मानने से मना कर सकता है। यह मन का अस्थायी सुरक्षा कवच है।

99. (C) संतुष्टि अभिप्रेरक
कार्ल रोजर्स के अनुसार, व्यक्तित्व के विकास के पीछे मुख्य प्रेरक शक्ति 'संतुष्टि अभिप्रेरक' है। यह प्रत्येक व्यक्ति में जन्मजात प्रवृत्ति होती है जो उसे अपनी क्षमताओं को बढ़ाने, बढ़ने और पूर्णता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। रोजर्स का मानना था कि यदि व्यक्ति को अनुकूल और सहायक वातावरण मिले, तो वह अपनी आंतरिक संभावनाओं को सर्वोत्तम रूप में व्यक्त कर सकता है, जिसे उन्होंने आत्मसिद्धि की दिशा में एक निरंतर यात्रा माना है।

100. (D) प्रेक्षक की उपस्थिति परिणामों को दूषित कर सकती है।
व्यवहारपरक प्रेक्षण विधि की एक महत्वपूर्ण सीमा यह है कि प्रेक्षक की प्रत्यक्ष उपस्थिति व्यक्ति के स्वाभाविक व्यवहार को बदल सकती है। जब लोगों को पता चलता है कि उन्हें देखा या परखा जा रहा है, तो वे अक्सर वैसा व्यवहार करते हैं जैसा वे चाहते हैं कि दूसरे उन्हें देखें, न कि वैसा जैसा वे वास्तव में हैं। इसे 'प्रतिक्रियाशीलता' कहा जाता है, जो प्रेक्षण से प्राप्त आंकड़ों की विश्वसनीयता और वस्तुनिष्ठता को काफी हद तक कम कर सकती है।

101. (C) छः से सात वर्ष की आयु तक यह चार क्षेत्रों में निर्मित हो जाता है।
आत्म-सम्मान का विकास बाल्यावस्था में ही शुरू हो जाता है। शोध दर्शाते हैं कि छः से सात वर्ष की आयु तक बच्चों में शैक्षणिक क्षमता, सामाजिक क्षमता, शारीरिक क्षमता और अपने बाहरी रूप के प्रति एक स्पष्ट धारणा बन जाती है। ये चार क्षेत्र मिलकर बच्चे के समग्र आत्म-सम्मान का आधार बनते हैं। इस उम्र में मिलने वाली प्रतिपुष्टि और अनुभव व्यक्ति के भविष्य के आत्मविश्वास और आत्म-मूल्यांकन को गहराई से प्रभावित करते हैं।

102. (B) आत्म-नियंत्रण
आत्म-नियंत्रण का तात्पर्य व्यक्ति की उस योग्यता से है जिसके द्वारा वह तात्कालिक सुख या इच्छाओं के परितोषण को भविष्य के बड़े लक्ष्यों के लिए विलंबित कर देता है। इसे 'परितोष का विलंबन' भी कहा जाता है। यह कौशल प्रभावी ढंग से कार्य करने और सामाजिक नियमों के साथ सामंजस्य बिठाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। जो व्यक्ति अपनी भावनाओं और आवेगों को नियंत्रित करना सीख लेते हैं, वे जीवन में अधिक सफल और मानसिक रूप से सुदृढ़ होते हैं।

103. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
माता-पिता का पालन-पोषण का तरीका बच्चे के आत्म-सम्मान के विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब माता-पिता बच्चों को स्नेह देते हैं और उनके अच्छे कार्यों की सराहना करते हैं, तो बच्चों में यह विश्वास पैदा होता है कि वे मूल्यवान और सक्षम हैं। यह सकारात्मक वातावरण उन्हें स्वयं को एक योग्य व्यक्ति के रूप में स्वीकार करने में मदद करता है। इसके विपरीत, अत्यधिक आलोचना और कठोरता बच्चों के आत्मविश्वास को बुरी तरह से चोट पहुँचा सकती है।

104. (A) मज़बूत पेशीसमूह, ऊर्जस्वी और साहसी।
शेल्डन के वर्गीकरण के अनुसार, आयताकृतिक व्यक्तित्व वाले व्यक्ति शारीरिक रूप से संतुलित, मज़बूत पेशीसमूह वाले और गठीले शरीर के होते हैं। स्वभाव की दृष्टि से ये लोग अत्यंत ऊर्जस्वी, साहसी, दृढ़निश्चयी और क्रियाशील होते हैं। वे चुनौतियों का सामना करना पसंद करते हैं और अक्सर नेतृत्व की भूमिका निभाते हैं। शेल्डन का मानना था कि ऐसा शारीरिक गठन और स्वभाव एक-दूसरे के पूरक होते हैं और विशिष्ट व्यवहारों को जन्म देते हैं।

105. (C) P-3, Q-4, R-1, S-2
व्यक्तित्व के विभिन्न प्ररूपों को अलग-अलग मनोवैज्ञानिकों ने परिभाषित किया है। फ्रीडमैन और रोजेनमैन ने स्वास्थ्य के संदर्भ में टाइप ए और बी प्ररूप दिए। शेल्डन ने शारीरिक बनावट के आधार पर गोलाकृतिक और आयताकृतिक वर्गीकरण किया। युंग ने सामाजिक व्यवहार के आधार पर अंतर्मुखी और बहिर्मुखी प्ररूप बताए। हिप्पोक्रेट्स ने प्राचीन काल में शारीरिक द्रव्यों के

आधार पर उत्साही और कोपशील जैसे प्ररुपों की पहचान की थी, जो व्यक्तित्व अध्ययन का प्रारंभिक आधार बने।

106. (A) केंद्रीय विशेषक
ऑलपोर्ट के अनुसार, केंद्रीय विशेषक वे गुण होते हैं जो व्यक्ति के व्यक्तित्व के मुख्य आधार स्तंभ माने जाते हैं। ये विशेषक, जैसे स्फूर्त, निष्कपट और मेहनती होना, व्यक्ति के व्यवहार में अक्सर दिखाई देते हैं और उनके माध्यम से व्यक्ति का संक्षिप्त परिचय दिया जा सकता है। यद्यपि ये प्रमुख विशेषकों जितने व्यापक नहीं होते, फिर भी ये विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति के कार्यों और निर्णयों को प्रभावी ढंग से नियंत्रित तथा निर्देशित करने की क्षमता रखते हैं।

107. (D) सांवेगिक रूप से अस्थिर, दुश्चिंतित और तनावग्रस्त
व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल में 'तंत्रिकाताप' (Neuroticism) वह आयाम है जो व्यक्ति की संवेगात्मक स्थिरता को मापता है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति अक्सर बेचैन, दुश्चिंतित और छोटी-छोटी बातों पर तनावग्रस्त हो जाते हैं। उन्हें अपने संवेगों को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है और वे नकारात्मक भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसके विपरीत, कम अंक वाले व्यक्ति शांत, संयत और विपरीत परिस्थितियों में भी काफी हद तक स्थिर बने रहते हैं।

108. (B) दमित अचेतन सामग्रियों को चेतना के स्तर पर लाना।
फ्रायड के मनोविश्लेषण का मुख्य लक्ष्य व्यक्ति के अचेतन मन में दबी हुई उन इच्छाओं, यादों और संघर्षों को चेतना के स्तर पर लाना है जो उसके वर्तमान व्यवहार और मानसिक समस्याओं का कारण हैं। फ्रायड का मानना था कि एक बार जब व्यक्ति अपने अचेतन द्वंद्वों के प्रति जागरूक हो जाता है, तो वह उन पर नियंत्रण पा सकता है और मनोवैज्ञानिक शांति प्राप्त कर सकता है। यह प्रक्रिया 'अंतर्दृष्टि' विकसित करने में सहायक होती है।

109. (C) जीवन-प्रवृत्ति और मृत्यु-प्रवृत्ति
फ्रायड के अनुसार, इड को दो मौलिक और परस्पर विरोधी शक्तियों से ऊर्जा प्राप्त होती है। जीवन-प्रवृत्ति (इरोस) प्रेम, सृजनात्मकता और आत्म-संरक्षण को बढ़ावा देती है, जिससे जुड़ी ऊर्जा को लिबिडो कहा जाता है। दूसरी ओर, मृत्यु-प्रवृत्ति (थानाटोस) विनाशकारी आवेगों और आक्रामकता का प्रतिनिधित्व करती है। इन दोनों शक्तियों के बीच का निरंतर संघर्ष ही व्यक्ति के व्यवहार, उसके संवेगों और उसके आंतरिक व्यक्तित्व की गत्यात्मकता को पूरी तरह से निर्धारित करता है।

110. (D) कामप्रसुप्ति अवस्था
कामप्रसुप्ति अवस्था बाल्यावस्था के उत्तरार्ध से शुरू होकर किशोरावस्था के प्रारंभ तक बनी रहती है। फ्रायड के अनुसार, इस अवधि में बच्चे की कामेच्छाएं प्रत्यक्ष रूप से प्रकट न होकर सापेक्ष रूप से निष्क्रिय या दमित रहती हैं। इस दौरान बालक की ऊर्जा का मुख्य प्रवाह सामाजिक कौशलों को सीखने, खेलकूद और शैक्षणिक गतिविधियों की ओर मुड़ जाता है। यह अवस्था व्यक्ति के सामाजिक विकास और बाहरी दुनिया के साथ तालमेल बिठाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

111. (A) सामूहिक अचेतन में
कार्ल युंग के अनुसार, 'आद्य प्ररुप' (Archetypes) सामूहिक अचेतन में स्थित होते हैं। ये वे पैतृक स्मृतियाँ और सार्वभौमिक प्रतिमाएँ हैं जो सभी मनुष्यों को विरासत में मिलती हैं। आद्य प्ररुप ही हमारे स्वप्नों, कलाकृतियों, धर्मों और प्राचीन कथाओं के मूल आधार होते हैं। ये व्यक्तिगत अनुभवों से नहीं बल्कि मानव जाति के साझा इतिहास से उत्पन्न होते हैं। युंग का यह विचार स्पष्ट करता है कि मनुष्य का अचेतन मन उसकी सांस्कृतिक जड़ों से गहराई से जुड़ा है।

112. (B) बाल्यावस्था में माता-पिता का उदासीन और अनियमित व्यवहार
कैरेन हार्नी के अनुसार, 'मूल दुश्चिता' तब उत्पन्न होती है जब बचपन में माता-पिता का व्यवहार बच्चे के प्रति असुरक्षित, उदासीन या बहुत अधिक सख्त होता है। बच्चा खुद को एक पराई और खतरनाक दुनिया में अकेला और असहाय महसूस करने लगता है। यह असुरक्षा की भावना भविष्य में उसके व्यक्तित्व को प्रभावित करती है और वह दूसरों के प्रति अत्यधिक निर्भर, आक्रामक या उनसे दूर रहने वाला बन सकता है। स्वस्थ विकास के लिए प्रेमपूर्ण वातावरण अनिवार्य है।

113. (A) केवल 4
व्यवहारवादी उपागम के अनुसार, व्यक्तित्व को विशेषकों के बजाय 'अनुक्रियाओं' के माध्यम से समझा जाना चाहिए। अनुक्रिया ही व्यक्तित्व की मूल इकाई है। व्यवहारवादी आंतरिक गतिकी और अचेतन को महत्व नहीं देते, बल्कि वे प्रेक्षणीय व्यवहार और वातावरण के प्रभावों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। प्राचीन और नैमित्तिक अनुबंधन के पारंपरिक सिद्धांतों में चिंतन प्रक्रियाओं को स्थान नहीं दिया गया था, जबकि बंदूरा के सामाजिक अधिगम सिद्धांत ने बाद में इन संज्ञानात्मक पहलुओं को महत्वपूर्ण स्थान दिया।

114. (A) व्यक्तियों के आत्मनिष्ठ अनुभवों और उनके वरणों पर
मानवतावादी उपागम व्यक्तित्व को समझने के लिए व्यक्ति के अपने अनूठे और आत्मनिष्ठ अनुभवों को सबसे अधिक महत्व देता है। यह मानता है कि मनुष्य के पास स्वतंत्र इच्छाशक्ति है और वह अपने जीवन के वरण या चुनाव स्वयं करने में सक्षम है। यह उपागम फ्रायड के नियतिवाद और व्यवहारवाद के यांत्रिक दृष्टिकोण का विरोध करता है। इसका मुख्य केंद्र बिंदु व्यक्ति की व्यक्तिगत वृद्धि, गरिमा और उसकी आंतरिक पूर्णता को प्राप्त करने की असीम क्षमता होती है।

115. (C) जुनूनी और बाध्यकारी व्यवहार
MMPI की 'मनोदौर्बल्य' (Psychasthenia) उपमापनी का मुख्य संबंध व्यक्ति के उन व्यवहारों से है जो जुनूनी विचारों और बाध्यकारी क्रियाओं को दर्शाते हैं। इसमें अत्यधिक चिंता, आत्म-संदेह और अनियंत्रित डर जैसे लक्षण भी शामिल होते हैं। यह उपमापनी यह समझने में मदद करती है कि व्यक्ति मानसिक दबाव में कितनी जल्दी विचलित होता है और वह अपने व्यवहार को कितना नियंत्रित रख पाता है। यह नैदानिक रूप से गंभीर मानसिक स्थितियों के मूल्यांकन में अत्यंत सहायक उपकरण है।

116. (D) विषयवस्तु से निरपेक्ष होकर प्रश्नों से सहमत होने की प्रवृत्ति।
'अनुमनन' (Acquiescence) आत्म-प्रतिवेदन मापों में पाई जाने वाली एक ऐसी प्रवृत्ति है जिसमें उत्तरदाता प्रश्नों की विषयवस्तु को गहराई से समझे बिना ही उन पर 'हाँ' कहने या सहमत होने लगता है। यह अक्सर तब होता है जब व्यक्ति मूल्यांकन प्रक्रिया में अधिक रुचि नहीं लेता या वह परीक्षक को प्रभावित करना चाहता है। इस प्रवृत्ति के कारण परीक्षण के परिणाम भ्रामक हो सकते हैं, जिससे व्यक्ति के वास्तविक और सटीक व्यक्तित्व का आकलन करना बहुत कठिन हो जाता है।

117. (C) उसके परिवार के सदस्यों और गृहवीक्षकों के साथ अंतःक्रियाओं के दौरान
एक नैदानिक मनोवैज्ञानिक के लिए प्रेक्षण का सबसे प्रभावी तरीका व्यक्ति को उसकी स्वाभाविक सामाजिक परिस्थितियों में देखना है। सेवार्थी के परिवार, मित्रों और घर के वातावरण में होने वाली अंतःक्रियाओं का प्रेक्षण करने से उसके व्यवहार के उन वास्तविक पक्षों का पता चलता है जो अस्पताल या प्रयोगशाला में छिपे रह सकते हैं। यह विधि मनोवैज्ञानिक समस्याओं के सामाजिक कारणों को समझने और उपचार की बेहतर योजना बनाने में अत्यधिक मूल्यवान और सहायक सिद्ध होती है।

118. (B) 2, 1, 4, 3
व्यक्तित्व के सिद्धांतों का विकास एक लंबे ऐतिहासिक क्रम में हुआ है। सबसे पहले प्राचीन काल में हिप्पोक्रेट्स ने प्ररूप उपागम दिया। इसके बाद 20वीं सदी की शुरुआत में फ्रायड ने मनोगतिक उपागम विकसित किया। मध्य काल में ऑलपोर्ट और कैटेल जैसे मनोवैज्ञानिकों ने विशेषक उपागम पर कार्य किया। अंततः, व्यवहारवाद और मनोविश्लेषण की सीमाओं को देखते हुए मानवतावादी उपागम का उदय हुआ। यह क्रम दर्शाता है कि कैसे मानव स्वभाव को समझने के वैज्ञानिक दृष्टिकोण निरंतर बदलते और परिष्कृत होते रहे हैं।

119. (D) आत्म और अन्य के बीच सीमा रेखा का निर्धारण।
भारतीय और पाश्चात्य संस्कृतियों में आत्म की अवधारणा में सबसे मौलिक अंतर आत्म और बाहरी दुनिया के बीच की सीमा रेखा है। पाश्चात्य संस्कृतियों में यह सीमा बहुत स्पष्ट और स्थिर होती है, जहाँ व्यक्ति खुद को समाज से एक स्वतंत्र इकाई मानता है। भारतीय संस्कृति में यह सीमा लचीली और परिवर्तनीय होती है, जहाँ आत्म अक्सर परिवार और समुदाय में विलीन हो जाता है। यह अंतर समाजीकरण, मूल्यों और जीवन जीने के तरीकों को गहराई से प्रभावित करता है।

120. (D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5
फ्रायड की रक्षा युक्तियाँ अहं द्वारा दुश्चिंता से बचने के मानसिक तंत्र हैं। दमन अप्रिय विचारों को अचेतन में धकेलता है, जबकि प्रक्षेपण अपनी कमियों को दूसरों पर थोपता है। युक्तिकरण गलत व्यवहार के लिए झूठे तर्क देता है, और प्रतिक्रिया निर्माण में व्यक्ति अपनी वास्तविक भावनाओं के बिल्कुल विपरीत व्यवहार करता है। अस्वीकरण में कड़वी सच्चाई को मानने से मना कर दिया जाता है। ये सभी युक्तियाँ व्यक्ति को अस्थायी मानसिक राहत प्रदान करने में सहायक होती हैं।

121. (C) युक्तिकरण
युक्तिकरण एक ऐसी रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपनी असफलता या गलत व्यवहार को तार्किक और सामाजिक रूप से स्वीकार्य कारणों से सही ठहराने का प्रयास करता है। परीक्षा में खराब प्रदर्शन के बाद नया कलम खरीदना और उसे भविष्य की सफलता से जोड़ना इसी का उदाहरण है। ऐसा करके व्यक्ति अपनी हीनता की भावना और तनाव को कम करने की कोशिश करता है। यह युक्ति उसे अपनी वास्तविक कमियों का सामना करने से बचाती है और उसे झूठा संतोष प्रदान करती है।

122. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
मानवतावादी उपागम का उदय वास्तव में फ्रायड के मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के विरोध में हुआ था। फ्रायड ने व्यक्ति को अचेतन संघर्षों और बचपन के अनुभवों का दास माना था, जबकि मानवतावादियों ने मनुष्य की स्वतंत्रता, सर्जनात्मकता और आत्मसिद्धि की असीम क्षमता पर बल दिया। उनका मानना था कि मनुष्य के पास बढ़ने और बेहतर बनने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। यह दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत विकास के प्रति एक सकारात्मक और नया नजरिया प्रदान करता है।

123. (D) उमा चौधरी
कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) का भारतीय परिस्थितियों और संस्कृति के अनुरूप अनुकूलन उमा चौधरी द्वारा किया गया है। उन्होंने मूल परीक्षण के चित्रों में आवश्यक बदलाव किए ताकि भारतीय उत्तरदाता उनके साथ आसानी से तादात्म्य स्थापित कर सकें। यह भारतीय मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण योगदान है, जिसने यहाँ के लोगों के अचेतन उद्देश्यों और सामाजिक संबंधों के सटीक मूल्यांकन को संभव बनाया है। वर्तमान में यह परीक्षण नैदानिक और अनुसंधान कार्यों में व्यापक रूप से उपयोग होता है।

124. (B) प्रक्षेपी तकनीक
व्यक्तंकन परीक्षण (Draw-a-Person Test) एक प्रक्षेपी तकनीक है जिसमें व्यक्ति को एक व्यक्ति का चित्र बनाने के लिए कहा जाता है। यह माना जाता है कि चित्र बनाते समय व्यक्ति अपनी अचेतन भावनाओं, आत्म-छवि और द्वंद्वों को अनजाने में कागज पर उतार देता है। चित्र की विशेषताएं, जैसे अंगों का आकार या किसी हिस्से का लोप होना, व्यक्ति की मानसिक स्थिति और उसके सामाजिक समायोजन के बारे में महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करती हैं। यह विधि बच्चों और वयस्कों दोनों के लिए उपयोगी है।

125. (C) वाक्य-समापन परीक्षण
"मुझे सबसे अधिक भय..." जैसे अधूरे वाक्य 'वाक्य-समापन परीक्षण' का हिस्सा होते हैं। इस परीक्षण में व्यक्ति को अपनी पहली प्रतिक्रिया के साथ इन वाक्यों को पूरा करना होता है। यह एक अर्ध-संरचित प्रक्षेपी तकनीक है जो व्यक्ति के डर,

इच्छाओं, विश्वासों और जटिल भावनाओं को प्रकट करने में मदद करती है। चूंकि ये वाक्य सीधे व्यक्ति की आंतरिक सोच से जुड़े होते हैं, इसलिए वे उसके व्यक्तित्व की गहराई को समझने का एक बहुत ही सरल और प्रभावी साधन प्रदान करते हैं।

126. (D) लैंगिक अवस्था
फ्रायड के अनुसार, लैंगिक अवस्था (लगभग 3 से 6 वर्ष की आयु) वह समय है जब बच्चे अपने शरीर के प्रति अधिक जागरूक होते हैं और पुरुषों तथा महिलाओं के बीच के शारीरिक अंतर को समझने लगते हैं। इसी अवस्था के दौरान इडिपस और इलेक्ट्रा मनोग्रंथियाँ उत्पन्न होती हैं। इस चरण में बच्चों का अपने विपरीत लिंग वाले माता-पिता के प्रति आकर्षण और समान लिंग वाले माता-पिता के साथ प्रतिस्पर्धा का भाव उनके भविष्य के सामाजिक और लैंगिक विकास की दिशा निर्धारित करता है।

127. (A) अपने बारे में एक व्यक्ति की क्षमताओं और गुणों के बारे में विचार।
आत्म-संप्रत्यय व्यक्ति का स्वयं के प्रति एक व्यापक संज्ञानात्मक दृष्टिकोण है। इसमें व्यक्ति के वे सभी विचार और विश्वास शामिल होते हैं जो उसकी अपनी क्षमताओं, गुणों, भूमिकाओं और अस्तित्व से संबंधित होते हैं। यह संप्रत्यय अनुभव और दूसरों से मिलने वाली प्रतिपुष्टि के आधार पर समय के साथ विकसित होता है। एक स्पष्ट और सकारात्मक आत्म-संप्रत्यय व्यक्ति को जीवन की चुनौतियों का सामना करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाता है।

128. (B) सामाजिक और बहिर्गामी।
कार्ल युंग के अनुसार, बहिर्मुखी व्यक्ति वे होते हैं जिनकी मानसिक ऊर्जा बाहरी जगत और अन्य लोगों की ओर निर्देशित होती है। ऐसे लोग स्वभाव से मिलनसार, सामाजिक, बातूनी और आशावादी होते हैं। वे अकेले रहने के बजाय समूह में रहना और नए लोगों से मिलना पसंद करते हैं। बहिर्मुखी व्यक्ति बाहरी परिस्थितियों के प्रति जल्दी अनुकूलित हो जाते हैं और सक्रिय रूप से सामाजिक गतिविधियों में भाग लेते हैं। यह व्यक्तित्व प्ररूप उन्हें एक प्रभावी सामाजिक जीवन जीने में मदद करता है।

129. (B) सहायता करने, सहयोग करने और मैत्रीपूर्ण व्यवहार।
व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल में 'सहमतिशीलता' (Agreeableness) उस आयाम को दर्शाती है जिसमें व्यक्ति दूसरों के प्रति दयालु, सहयोगी, भरोसेमंद और मैत्रीपूर्ण होता है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति सामाजिक संबंधों में सामंजस्य बनाए रखने को प्राथमिकता देते हैं और दूसरों की मदद करने के लिए हमेशा तत्पर रहते हैं। इसके विपरीत, कम अंक वाले व्यक्ति अधिक प्रतिस्पर्धी, आलोचक और कभी-कभी आक्रामक हो सकते हैं। यह गुण सामाजिक सामंजस्य के लिए अत्यंत आवश्यक माना जाता है।

130. (A) मनोगतिक उपागम
मनोगतिक उपागम, जिसका नेतृत्व सिगमंड फ्रायड ने किया था, मानवीय व्यवहार को समझने के लिए अचेतन मन के महत्व पर सबसे अधिक बल देता है। इस उपागम के अनुसार, हमारे अधिकांश विचार, भावनाएँ और कार्य अचेतन में छिपी इच्छाओं और संघर्षों द्वारा संचालित होते हैं। अचेतन मन मानवीय चेतना का वह विशाल हिस्सा है जो प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देता, लेकिन व्यक्तित्व के निर्माण और विभिन्न मनोवैज्ञानिक विकारों की उत्पत्ति में इसकी भूमिका सबसे महत्वपूर्ण और निर्णायक मानी जाती है।

131. (B) P-4, Q-3, R-1, S-2
पश्च-फ्रायडवादी सिद्धांतकारों ने व्यक्तित्व के विभिन्न पहलुओं को नई दिशा दी। एडलर ने हीनता की भावना और श्रेष्ठता के प्रयास को केंद्र में रखा, जबकि हार्नी ने बाल्यावस्था की मूल दुश्चिंता पर ध्यान केंद्रित किया। युंग ने 'सामूहिक अचेतन' की क्रांतिकारी अवधारणा दी, जिसमें पैतृक स्मृतियों का भंडार होता है। एरिक्सन ने 'अनन्यता संकट' के माध्यम से जीवनपर्यंत विकास की व्याख्या की। इन सभी सिद्धांतों ने मानव स्वभाव को समझने के लिए केवल जैविक ही नहीं, बल्कि सामाजिक और सांस्कृतिक आधार भी प्रदान किए।

132. (D) सांस्कृतिक उपागम
सांस्कृतिक उपागम व्यक्तित्व को समझने के लिए व्यक्ति के पारिस्थितिक और सांस्कृतिक पर्यावरण की विशेषताओं को आधार बनाता है। यह मानता है कि व्यक्ति का व्यवहार और उसके गुण उस समाज की आर्थिक प्रणालियों, रीतियों और भौगोलिक परिस्थितियों के प्रति अनुकूलन का परिणाम होते हैं। उदाहरण के लिए, शिकार-संग्रह करने वाले समाजों और कृषि-आधारित समाजों के लोगों के व्यक्तित्व में स्पष्ट अंतर देखा जा सकता है। यह उपागम स्पष्ट करता है कि संस्कृति कैसे व्यक्ति की सोच और उसके व्यवहार को आकार देती है।

133. (C) अप्रसन्नता और असंतोष
कार्ल रोजर्स के मानवतावादी सिद्धांत के अनुसार, जब व्यक्ति के 'वास्तविक आत्म' (वह जैसा है) और 'आदर्श आत्म' (वह जैसा बनना चाहता है) के बीच बहुत अधिक अंतर या विसंगति होती है, तो वह मानसिक तनाव, अप्रसन्नता और असंतोष का अनुभव करता है। यह विसंगति व्यक्ति के आत्म-सम्मान को कम करती है और उसे अपने जीवन में अधूरापन महसूस कराती है। स्वस्थ व्यक्तित्व के लिए इन दोनों के बीच संगति होना अनिवार्य है, जिससे व्यक्ति आत्म-स्वीकृति और वास्तविक सुख प्राप्त कर सके।

134. (B) मिनेसोटा बहुपक्षीय व्यक्तित्व सूची (MMPI)
MMPI एक संरचित आत्म-प्रतिवेदन माप है, न कि प्रक्षेपी तकनीक। प्रक्षेपी तकनीकों, जैसे रोर्शा और टी.ए.टी. में अस्पष्ट उद्दीपकों का उपयोग किया जाता है ताकि व्यक्ति अपनी अचेतन भावनाओं को प्रकट कर सके। इसके विपरीत, MMPI में सीधे और स्पष्ट प्रश्न होते हैं जिनका उत्तर व्यक्ति को सचेत रूप से देना होता है। यह परीक्षण विशेष रूप से नैदानिक निदान और व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों को व्यवस्थित रूप से मापने के लिए बनाया गया है, जो इसकी वैज्ञानिक और वस्तुनिष्ठ प्रकृति को दर्शाता है।

135. (D) व्यक्ति दबावमय स्थितियों में कैसे व्यवहार करता है।
स्थितिपरक दबाव परीक्षण व्यक्ति के व्यक्तित्व का मूल्यांकन करने की एक व्यावहारिक विधि है। इसमें व्यक्ति को कृत्रिम रूप से बनाई गई तनावपूर्ण और चुनौतीपूर्ण स्थितियों में रखा जाता है, जहाँ उसे विशिष्ट कार्य करने होते हैं। मनोवैज्ञानिक यह देखते हैं कि व्यक्ति दबाव में कैसे निर्णय लेता है, उसकी सहनशक्ति कितनी है और वह दूसरों के साथ कैसे सहयोग करता है। यह तकनीक विशेष रूप से सैन्य चयन और उच्च-दबाव वाली नौकरियों के लिए उपयुक्त उम्मीदवारों की पहचान करने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होती है।

136. (A) परिवर्तनीय
भारतीय सांस्कृतिक और दार्शनिक अवधारणा के अनुसार, आत्म और बाहरी दुनिया के बीच की सीमा रेखा स्थिर न होकर परिवर्तनीय और लचीली होती है। व्यक्ति स्वयं को केवल एक स्वतंत्र इकाई के रूप में नहीं, बल्कि अपने परिवार, समाज और प्रकृति के एक अटूट हिस्से के रूप में देखता है। यही कारण है कि भारतीय संदर्भ में व्यक्ति का आत्म अक्सर समूह के साथ विलीन हो जाता है। यह दृष्टिकोण पश्चिमी अवधारणा से भिन्न है जहाँ व्यक्तिवादी पहचान को अधिक प्राथमिकता और स्पष्टता दी जाती है।

137. (C) चेतन
फ्रायड के अनुसार, चेतन मन मानवीय मानसिक संरचना का वह हिस्सा है जिसके प्रति व्यक्ति वर्तमान क्षण में पूरी तरह जागरूक रहता है। इसमें वे सभी विचार, भावनाएँ, स्मृतियाँ और प्रत्यक्षीकरण शामिल होते हैं जो हमारी तात्कालिक चेतना में मौजूद हैं। हालांकि चेतन मन संपूर्ण मानसिक जगत का केवल एक छोटा सा हिस्सा है, लेकिन यह बाहरी दुनिया के साथ संपर्क बनाने और तर्कसंगत निर्णय लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह चेतना के तीन स्तरों में सबसे अधिक स्पष्ट और सुलभ स्तर है।

138. (D) सभी 1, 2, 3 और 4
व्यक्तित्व का प्ररूप उपागम व्यक्तियों को उनकी विशेषताओं के आधार पर विभिन्न श्रेणियों में विभाजित करने का सबसे प्राचीन तरीका है। हिप्पोक्रेट्स ने शारीरिक द्रव्यों, चरक संहिता ने त्रिदोषों और शेल्डन ने शारीरिक गठन के आधार पर प्ररूप बताए थे। युंग का अंतर्मुखता-बहिर्मुखता का वर्गीकरण आज भी मनोविज्ञान में अत्यंत लोकप्रिय है। ये सभी सिद्धांत इस सामान्य धारणा पर आधारित हैं कि समान गुणों वाले लोगों का व्यवहार भी एक जैसा होता है, जो व्यक्तित्व को समझने का एक सरल ढांचा प्रदान करते हैं।

139. (D) फ्रायड का मानना था कि आंतरिक पक्ष आरंभ में ही स्थापित हो जाते हैं
सिगमंड फ्रायड का यह दृढ़ विश्वास था कि व्यक्तित्व की आधारभूत संरचना और इसके मुख्य गुण जीवन के शुरुआती पाँच-छह वर्षों के दौरान ही आकार ले लेते हैं। उनका मानना था कि बाल्यावस्था के प्रारंभिक अनुभव और मनोलैंगिक अवस्थाओं में आने वाले द्वंद्वों का समाधान ही व्यक्ति के वयस्क व्यक्तित्व की नींव रखता है। फ्रायड के अनुसार, व्यक्तित्व के आंतरिक पक्ष एक बार स्थापित हो जाने के बाद भविष्य में उनमें बदलाव करना अत्यंत कठिन और चुनौतीपूर्ण प्रक्रिया होती है।

140. (B) सर्जनात्मकता, क्षमता और समस्या-समाधान जैसे मानवीय गुणों पर।
पश्च-फ्रायडवादी विचारकों ने फ्रायड की जैविक और कामुकता पर आधारित कठोर व्याख्याओं को चुनौती दी। उन्होंने व्यक्तित्व के विकास में सामाजिक और सांस्कृतिक कारकों को अधिक महत्व दिया। इन विचारकों ने मानव की सर्जनात्मकता, स्वायत्तता, व्यक्तिगत क्षमताओं और समस्याओं को हल करने की शक्ति पर ध्यान केंद्रित किया। उन्होंने बचपन के अनुभवों के महत्व को स्वीकारते हुए भी यह माना कि व्यक्ति में जीवन भर विकास करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की असीम संभावनाएँ हमेशा बनी रहती हैं।

141. (C) व्यवहारवादी उपागम
व्यवहारवादी उपागम के अनुसार, व्यक्तित्व पूरी तरह से अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित है। यह मानता है कि हमारा व्यवहार विशिष्ट उद्दीपकों के प्रति सीखी गई अनुक्रियाओं का परिणाम है। इस उपागम में आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं के बजाय केवल प्रेक्षणीय व्यवहार पर ध्यान दिया जाता है। पुरस्कार और दंड के माध्यम से व्यक्ति विभिन्न प्रकार के व्यवहार सीखता है, जो धीरे-धीरे उसके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाते हैं। यह दृष्टिकोण व्यक्तित्व को पर्यावरण के साथ होने वाली निरंतर अंतःक्रिया के रूप में देखता है।

142. (D) आत्म
कार्ल रोजर्स का संपूर्ण व्यक्तित्व सिद्धांत 'आत्म' के संप्रत्यय के चारों ओर घूमता है। उन्होंने आत्म को व्यक्ति के अनुभवों के उस संगठित और सुसंगत प्रतिरूप के रूप में परिभाषित किया जो 'मैं' या 'मुझे' से संबंधित होता है। रोजर्स का मानना था कि आत्म का विकास और उसकी रक्षा करना ही मानव व्यवहार का मुख्य उद्देश्य है। जब व्यक्ति का आत्म-संप्रत्यय उसके अनुभवों के साथ मेल खाता है, तभी वह एक स्वस्थ और सुखी जीवन जीने में सक्षम हो पाता है।

143. (A) लोगों के व्यवहार को न्यूनतम त्रुटि के साथ समझना और भविष्यवाणी करना।
व्यक्तित्व मूल्यांकन का मुख्य वैज्ञानिक उद्देश्य व्यक्ति के विशिष्ट गुणों का सटीक मापन करना है ताकि उसके व्यवहार को बेहतर तरीके से समझा जा सके। इसके माध्यम से मनोवैज्ञानिक यह भविष्यवाणी करने का प्रयास करते हैं कि कोई व्यक्ति भविष्य में विभिन्न स्थितियों में कैसी प्रतिक्रिया देगा। यह जानकारी नैदानिक उपचार, शैक्षणिक निर्देशन और व्यावसायिक चयन में अत्यंत उपयोगी होती है। एक प्रभावी मूल्यांकन व्यक्ति की शक्तियों और कमजोरियों को उजागर कर उसे अपनी क्षमता के अनुसार आगे बढ़ने में मदद करता है।

144. (B) एक या अधिक लोग विभिन्न स्थितियों में।
टी.ए.टी. (TAT) परीक्षण में उपयोग किए जाने वाले कार्डों पर श्वेत-श्याम चित्र बने होते हैं जिनमें एक या एक से अधिक व्यक्तियों को अस्पष्ट और अनिश्चित सामाजिक स्थितियों में

दिखाया जाता है। इन चित्रों की अस्पष्टता ही इस परीक्षण की मुख्य विशेषता है, क्योंकि यह प्रयोज्य को अपनी कल्पना का उपयोग करने के लिए मजबूर करती है। प्रयोज्य उन चित्रों को देखकर जो कहानी बनाता है, वह अनजाने में उसके अपने सामाजिक अनुभवों, संबंधों और आंतरिक इच्छाओं का दर्पण होती है।

145. (A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
आत्म-सम्मान और आत्म-सक्षमता व्यक्तित्व के दो ऐसे स्तंभ हैं जो व्यक्ति के समग्र व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करते हैं। आत्म-सम्मान व्यक्ति के आत्म-मूल्य का बोध कराता है, जबकि आत्म-सक्षमता उसे अपनी क्षमताओं पर विश्वास दिलाती है। उच्च आत्म-सक्षमता वाले लोग सक्रिय रूप से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का चयन करते हैं और उन्हें अपने पक्ष में मोड़ने का प्रयास करते हैं। ये दोनों गुण मिलकर व्यक्ति को सफल और संतुलित जीवन जीने के लिए निरंतर प्रेरित करते रहते हैं।

146. (A) जैविक रूप से आधारित प्रतिक्रिया करने का विशिष्ट तरीका।
स्वभाव व्यक्ति के व्यक्तित्व का वह प्राथमिक आधार है जो जन्मजात होता है और मुख्य रूप से जैविक कारकों द्वारा निर्धारित होता है। यह इस बात को स्पष्ट करता है कि कोई व्यक्ति किसी स्थिति के प्रति कितनी जल्दी और कितनी तीव्रता से प्रतिक्रिया करता है। स्वभाव में संवेगात्मक संवेदनशीलता, ऊर्जा का स्तर और सक्रियता शामिल होती है। यद्यपि वातावरण और अनुभव व्यक्तित्व को आकार देते हैं, लेकिन स्वभाव वह आधार प्रदान करता है जिस पर व्यक्तित्व की पूरी संरचना खड़ी होती है।

147. (C) व्यक्तित्व के अध्ययन के सभी उपागम।
व्यक्तित्व के अध्ययन के सभी प्रमुख उपागम, चाहे वे प्ररूप हों, विशेषक हों या मनोगतिक, व्यक्ति के बीच पाई जाने वाली भिन्नताओं के कारणों और उनकी प्रकृति को समझने का निरंतर प्रयास करते हैं। प्रत्येक उपागम एक अलग दृष्टिकोण प्रदान करता है; जहाँ प्ररूप उपागम श्रेणियों की बात करता है, वहीं विशेषक उपागम विशिष्ट गुणों को मापता है। इन सभी उपागमों का सामूहिक लक्ष्य मानव व्यवहार की विविधता और विशिष्टता को वैज्ञानिक रूप से स्पष्ट करना और उसे एक व्यवस्थित आधार प्रदान करना है।

148. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
'टाइप सी' व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में अक्सर कैंसर जैसी बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशीलता देखी जाती है क्योंकि वे अपने नकारात्मक संवेगों का दमन करते हैं। ये लोग स्वभाव से बहुत ही विनीत और सहयोगी होते हैं और संघर्ष से बचने के लिए अपनी भावनाओं को दबा देते हैं। संवेगों का यह निरंतर दमन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, जिससे वे गंभीर शारीरिक विकारों के प्रति अधिक असुरक्षित हो जाते हैं। यह प्ररूप मन और शरीर के गहरे संबंध को दर्शाता है।

149. (C) रोगी अपने मन में आने वाले सभी विचारों को मुक्त भाव से व्यक्त करता है।
फ्रायड की मनोविश्लेषण चिकित्सा में 'मुक्त साहचर्य' एक आधारभूत तकनीक है। इसमें रोगी को एक आरामदायक स्थिति में लेटाया जाता है और उसे बिना किसी संकोच या तर्क के अपने मन में आने वाले प्रत्येक विचार, भावना या स्मृति को बोलने के लिए कहा जाता है। यह प्रक्रिया अहं के नियंत्रण को शिथिल करती है और अचेतन में छिपी दमित सामग्रियों को चेतना के स्तर पर लाने में मदद करती है। इससे चिकित्सक को रोगी के आंतरिक द्वंद्वों को समझने का महत्वपूर्ण अवसर मिलता है।

150. (C) 4, 2, 1, 3
फ्रायड के अनुसार व्यक्तित्व का विकास एक निश्चित क्रम में होता है। इसकी शुरुआत जन्म के बाद 'मौखिक अवस्था' से होती है, जिसके बाद लगभग दूसरे वर्ष में 'गुदीय अवस्था' आती है। तीसरी अवस्था 'लैंगिक' है जो तीन से छह वर्ष की आयु तक चलती है, और इसके बाद 'कामप्रसुप्ति' की लंबी अवधि आती है जो किशोरावस्था के प्रारंभ तक बनी रहती है। प्रत्येक अवस्था में आनंद का केंद्र बदलता रहता है, जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक विकास के चरणों को स्पष्ट रूप से प्रतिबिंबित करता है।

151. (D) व्यक्तिगत अनन्यता स्वयं के गुणों पर आधारित है, जबकि सामाजिक अनन्यता समूह सदस्यता पर।
व्यक्तिगत और सामाजिक अनन्यता व्यक्ति की पहचान के दो अलग लेकिन पूरक पक्ष हैं। व्यक्तिगत अनन्यता उन गुणों और विशेषताओं से बनती है जो एक व्यक्ति को अद्वितीय बनाते हैं, जैसे उसका नाम और उसकी विशिष्ट क्षमताएँ। इसके विपरीत, सामाजिक अनन्यता उस पहचान को दर्शाती है जो व्यक्ति को किसी समूह, जैसे जाति, धर्म या राष्ट्र का सदस्य होने से प्राप्त होती है। ये दोनों मिलकर यह निर्धारित करते हैं कि व्यक्ति स्वयं को और दुनिया को किस नजरिए से देखता है।

152. (A) व्यक्ति को कुछ कथन देकर और पूछकर कि वे उसके संदर्भ में कितने सही हैं।
आत्म-सम्मान का मूल्यांकन करने के लिए मनोवैज्ञानिक अक्सर संरचित प्रश्नावलियों का उपयोग करते हैं। इनमें व्यक्ति को अपने बारे में कुछ कथन दिए जाते हैं, और उसे यह बताना होता है कि वे कथन उसके व्यवहार या भावनाओं को कितनी सटीकता से दर्शाते हैं। यह विधि व्यक्ति के आत्म-मूल्यांकन के स्तर को मापने का एक वस्तुनिष्ठ और वैज्ञानिक तरीका प्रदान करती है। इसके माध्यम से यह समझा जा सकता है कि व्यक्ति स्वयं को कितना योग्य और मूल्यवान मानता है, जो उसके मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है।

153. (B) P-2, Q-1, R-4, S-3
अहं रक्षा युक्तियाँ दुश्चिंता से बचने के विभिन्न मानसिक तरीके हैं। दमन में अप्रिय विचारों को चेतना से बाहर रखा जाता है, जबकि प्रक्षेपण में अपनी भावनाओं को दूसरों पर मढ़ा जाता है। प्रतिक्रिया निर्माण में व्यक्ति अपनी वास्तविक इच्छाओं के ठीक विपरीत व्यवहार करता है, और युक्तिकरण के माध्यम से वह

अपने अनुचित व्यवहार के लिए झूठे लेकिन तार्किक कारण प्रस्तुत करता है। ये सभी युक्तियाँ व्यक्ति को अस्थायी मानसिक राहत देती हैं, लेकिन वास्तविकता का सामना करने में बाधा भी उत्पन्न कर सकती हैं।

154. (A) आत्म-अनुदेश
आत्म-अनुदेश आत्म-नियंत्रण की एक सशक्त तकनीक है जिसमें व्यक्ति स्वयं को वांछित कार्य करने या अवांछित व्यवहार को रोकने के लिए मौखिक निर्देश देता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को चुनौतीपूर्ण स्थितियों में शांत रहने और सही निर्णय लेने में मदद करती है। उदाहरण के लिए, किसी कठिन कार्य के दौरान स्वयं को यह कहना कि "मैं यह कर सकता हूँ" या "मुझे ध्यान केंद्रित करना चाहिए", व्यक्ति के आत्मविश्वास और एकाग्रता को बढ़ाता है। यह तकनीक व्यवहार संशोधन में अत्यंत प्रभावशाली और उपयोगी मानी जाती है।

155. (D) व्यवहार की परिवर्तनशीलता
व्यक्तित्व की मनोवैज्ञानिक परिभाषा मुख्य रूप से व्यवहार की स्थिरता और विशिष्टता पर जोर देती है। यह उन गुणों को संदर्भित करती है जो समय के साथ और विभिन्न स्थितियों में अपेक्षाकृत अपरिवर्तित रहते हैं, जिससे व्यक्ति की अपनी एक अनन्य पहचान बनती है। यद्यपि व्यक्तित्व स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील होता है, लेकिन इसकी मुख्य विशेषता स्थिरता है, न कि निरंतर परिवर्तनशीलता। व्यवहार में आने वाला क्षणिक बदलाव व्यक्तित्व का हिस्सा नहीं माना जाता है, बल्कि यह तात्कालिक परिस्थितियों की प्रतिक्रिया मात्र होता है।

156. (B) त्रिगुण
भारतीय आयुर्वेद और दर्शन शास्त्र के अनुसार, मानव व्यक्तित्व सत्व, रजस और तमस नामक तीन मौलिक गुणों से निर्मित होता है, जिन्हें सामूहिक रूप से 'त्रिगुण' कहा जाता है। सत्व गुण पवित्रता और ज्ञान का, रजस सक्रियता और इच्छाओं का, तथा तमस जड़ता और अंधकार का प्रतिनिधित्व करता है। प्रत्येक व्यक्ति में ये तीनों गुण अलग-अलग अनुपातों में विद्यमान होते हैं। जिस गुण की प्रधानता होती है, वही व्यक्ति के स्वभाव, उसकी सोच और उसके संपूर्ण सामाजिक व्यवहार को प्रभावी ढंग से निर्देशित करता है।

157. (C) प्ररुप उपागम व्यापक स्वरुपों पर ध्यान केंद्रित करता है, जबकि विशेषक उपागम विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों पर।
प्ररुप और विशेषक उपागम व्यक्तित्व को समझने के दो भिन्न वैज्ञानिक दृष्टिकोण हैं। प्ररुप उपागम व्यक्तियों को उनके गुणों के व्यापक स्वरुपों के आधार पर कुछ निश्चित श्रेणियों, जैसे अंतर्मुखी या बहिर्मुखी, में विभाजित करता है। इसके विपरीत, विशेषक उपागम व्यक्तित्व के सूक्ष्म और विशिष्ट मनोवैज्ञानिक गुणों की पहचान और उनके मापन पर अधिक बल देता है। विशेषक उपागम यह मानता है कि व्यक्तित्व इन गुणों के एक अनूठे संयोजन का परिणाम है, जो प्रत्येक व्यक्ति को दूसरे से पूरी तरह भिन्न बनाता है।

158. (D) व्यावसायिक निर्देशन, अन्वेषण और परीक्षण में।
कैटेल द्वारा विकसित 16PF परीक्षण एक अत्यंत बहुआयामी उपकरण है जिसका उपयोग केवल नैदानिक क्षेत्रों तक सीमित नहीं है। इसका सबसे व्यापक उपयोग व्यावसायिक निर्देशन, कर्मचारियों के चयन और उनके व्यक्तित्व के अन्वेषण में किया जाता है। यह परीक्षण व्यक्ति के 16 प्राथमिक विशेषकों का सटीक मापन करता है, जिससे नियोक्ताओं को यह समझने में मदद मिलती है कि कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट कार्य या पद के लिए कितना उपयुक्त है। यह करियर परामर्श और संगठनात्मक विकास के लिए एक विश्वसनीय आधार प्रदान करता है।

159. (A) अंतर्विवेकशीलता
पंच-कारक मॉडल में 'अंतर्विवेकशीलता' (Conscientiousness) वह आयाम है जो व्यक्ति की जिम्मेदारी, संगठन क्षमता और उपलब्धि की ओर झुकाव को दर्शाता है। इस कारक पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति अत्यंत परिश्रमी, योजनाबद्ध तरीके से कार्य करने वाले और विश्वसनीय होते हैं। वे अपने लक्ष्यों के प्रति समर्पित रहते हैं और आवेगों पर नियंत्रण रखने में सक्षम होते हैं। यह गुण शैक्षणिक सफलता और कार्यस्थल पर उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए एक अनिवार्य और महत्वपूर्ण कारक माना जाता है।

160. (D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5
मनोगतिक उपागम में फ्रायड ने बचपन के अनुभवों की नींव रखी, जबकि पश्च-फ्रायडवादी विचारकों ने इसमें नए और व्यापक आयाम जोड़े। युंग ने उद्देश्यों पर, एडलर ने लक्ष्योन्मुखी व्यवहार पर और हार्नी ने स्त्री दृष्टिकोण तथा सामाजिक सुरक्षा पर बल दिया। एरिक्सन ने व्यक्तित्व विकास को एक जीवनपर्यंत चलने वाली प्रक्रिया माना। इन सभी के सामूहिक योगदान ने मानव स्वभाव की एक अत्यंत जटिल और समृद्ध समझ प्रदान की है, जो आज भी मनोविज्ञान के क्षेत्र में प्रासंगिक और प्रभावशाली बनी हुई है।

161. (B) क्योंकि उसे प्रशंसा (प्रबलन) मिलती है।
व्यवहारवादी उपागम के अनुसार, व्यवहार सीखने की प्रक्रिया मुख्य रूप से 'प्रबलन' या सुदृढ़ीकरण पर आधारित होती है। यदि किसी बच्चे को सब्जियां खाने पर प्रशंसा या पुरस्कार मिलता है, तो वह उस व्यवहार को दोहराने के लिए प्रोत्साहित होता है। यह सकारात्मक प्रतिपुष्टि उसके व्यवहार को नया आकार देती है और धीरे-धीरे वह उस कार्य को अपनी आदत बना लेता है। इस प्रकार, व्यक्तित्व का विकास वातावरण से मिलने वाले पुरस्कारों और अनुभवों के माध्यम से सीखी गई अनुक्रियाओं का एक सुसंगठित परिणाम होता है।

162. (A) वह अपने को गहराई से जानने की जिज्ञासा रखता है और अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार होता है।
मानवतावादी मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, एक स्वस्थ व्यक्ति वह है जो आत्म-जागरुक होता है और अपनी आंतरिक भावनाओं के प्रति पूरी तरह ईमानदार रहता है। वह अपनी क्षमताओं के साथ-साथ अपनी सीमाओं को भी स्वीकार करता है। ऐसे व्यक्ति सामाजिक दबाव के बजाय अपने आंतरिक मूल्यों के आधार पर निर्णय लेते हैं। वे निरंतर व्यक्तिगत वृद्धि का प्रयास करते

हैं और अपने जीवन के हर अनुभव से सीखने के लिए तैयार रहते हैं। यह आत्म-अन्वेषण और ईमानदारी ही उनके मानसिक स्वास्थ्य का मुख्य आधार होती है।

163. (C) सभी मनुष्य अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने का प्रयास करते हैं।
अब्राहम मैस्लो का आत्मसिद्धि का सिद्धांत यह प्रस्तावित करता है कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर अपनी आंतरिक शक्तियों और संभावनाओं को पूर्णतः विकसित करने की एक स्वाभाविक और प्रबल इच्छा होती है। यह मानवीय विकास का उच्चतम स्तर है। मैस्लो का मानना था कि एक बार जब बुनियादी आवश्यकताएं पूरी हो जाती हैं, तो व्यक्ति अपनी सृजनात्मकता और व्यक्तित्व की पूर्णता की ओर अग्रसर होता है। यह सिद्धांत मानव स्वभाव के प्रति एक अत्यंत आशावादी और प्रेरणादायक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है।

164. (D) एक प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक जिसके पास उच्चस्तरीय कौशल है।
MMPI जैसे मानकीकृत व्यक्तित्व परीक्षणों का प्रशासन और उनकी व्याख्या एक अत्यंत जटिल और संवेदनशील कार्य है। इसके लिए मनोविज्ञान का गहरा ज्ञान और उच्चस्तरीय व्यावसायिक कौशल अनिवार्य है। एक प्रशिक्षित मनोवैज्ञानिक ही यह सुनिश्चित कर सकता है कि परीक्षण सही तरीके से आयोजित किया गया है और प्राप्त परिणामों का विश्लेषण व्यक्ति की सामाजिक तथा सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को ध्यान में रखकर किया गया है। गलत व्याख्या व्यक्ति के भविष्य और उपचार पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है, इसलिए विशेषज्ञता यहाँ अनिवार्य है।

165. (C) यह जानना कि प्रयोज्य ने कोई विशिष्ट अनुक्रिया क्यों और कैसे दी।
रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण में 'पूछताछ' चरण का उद्देश्य प्रयोज्य की अनुक्रियाओं के पीछे के तर्कों को समझना है। परीक्षक यह जानने का प्रयास करता है कि धब्बे के किस हिस्से ने प्रतिक्रिया को प्रेरित किया और उसमें रंग, आकार या बनावट की क्या भूमिका थी। यह गहराई से विश्लेषण परीक्षक को प्रयोज्य की मानसिक प्रक्रियाओं, उसकी संवेगात्मक स्थिति और उसके व्यक्तित्व के छिपे हुए पक्षों के बारे में अधिक वस्तुनिष्ठ और सटीक जानकारी प्राप्त करने में सक्षम बनाता है।

166. (B) यह जानने की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से संलग्न रहता है।
जब हम आत्म को 'कर्ता' या 'ज्ञाता' (Subject) के रूप में देखते हैं, तो यह उस सत्ता को दर्शाता है जो सक्रिय रूप से अनुभव करती है, सोचती है और कार्य करती है। इस रूप में आत्म वह इकाई है जो अपने आसपास की दुनिया और स्वयं को जानने की प्रक्रिया में निरंतर संलग्न रहती है। यह व्यक्ति की चेतना और उसकी निर्णय लेने की शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है। कर्ता के रूप में आत्म हमारे अस्तित्व का वह गतिशील पक्ष है जो हमारे जीवन के अनुभवों को सार्थकता और दिशा प्रदान करता है।

167. (D) शैक्षिक क्षमता, सामाजिक क्षमता, शारीरिक/खेलकूद क्षमता और शारीरिक रूप।
आत्म-सम्मान का निर्माण बचपन में ही चार मुख्य आधारों पर होता है। इसमें विद्यालयी कार्यों में सफलता (शैक्षिक क्षमता), मित्रों और समाज के साथ जुड़ाव (सामाजिक क्षमता), खेलों में प्रदर्शन (शारीरिक क्षमता) और अपने बाहरी स्वरूप के प्रति संतुष्टि (शारीरिक रूप) शामिल हैं। इन क्षेत्रों में मिलने वाली सफलता या असफलता व्यक्ति के समग्र आत्मविश्वास को निर्धारित करती है। इन सभी पक्षों का संतुलित विकास ही एक सुदृढ़ और सकारात्मक व्यक्तित्व के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

168. (A) व्रत अथवा रोज़ा रखना।
भारतीय सांस्कृतिक परंपरा में आत्म-नियंत्रण को आध्यात्मिक और मानसिक शुद्धि का एक सशक्त माध्यम माना गया है। व्रत या रोज़ा रखना इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जहाँ व्यक्ति अपनी शारीरिक इच्छाओं और भूख पर नियंत्रण पाकर अपनी संकल्प शक्ति को मजबूत करता है। यह अभ्यास व्यक्ति को धैर्य, अनुशासन और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी शांत रहने की शिक्षा देता है। यह न केवल धार्मिक आस्था का प्रतीक है, बल्कि मनोवैज्ञानिक रूप से यह आत्म-नियमन की एक अत्यंत परिष्कृत और प्रभावशाली प्राचीन तकनीक भी है।

169. (C) पतले, लंबे, सुकुमार, कुशाग्रबुद्धि।
शेल्डन के प्ररुपविज्ञान में लंबाकृतिक व्यक्तित्व वाले लोग शरीर से दुबले, लंबे और सुकुमार होते हैं। शारीरिक रूप से कमजोर होने के बावजूद, ये लोग बौद्धिक रूप से अत्यंत कुशाग्र, कलात्मक और विचारशील माने जाते हैं। स्वभाव से वे अक्सर अंतर्मुखी, शर्मीले और एकांतप्रिय होते हैं। शेल्डन ने यह स्पष्ट करने का प्रयास किया कि कैसे एक विशिष्ट प्रकार का शारीरिक गठन व्यक्ति के स्वभाव और उसकी मानसिक रुचियों को प्रभावित करता है, जो उसके व्यक्तित्व का एक अभिन्न हिस्सा बन जाता है।

170. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
गॉर्डन ऑलपोर्ट का तर्क था कि व्यक्तित्व अनेक स्थिर और गत्यात्मक विशेषकों से बना होता है जो व्यक्ति के व्यवहार को निरंतरता प्रदान करते हैं। ये विशेषक ही यह निर्धारित करते हैं कि व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में लगभग एक समान तरीके से क्यों कार्य करता है। विशेषकों की यह गत्यात्मक प्रकृति व्यक्ति को न केवल स्थिरता देती है, बल्कि उसे वातावरण के प्रति अनुकूलन करने की शक्ति भी प्रदान करती है। इस प्रकार, विशेषक व्यक्तित्व की संरचना और उसके व्यवहार के मुख्य नियामक माने जाते हैं।

171. (D) यह समाजीकरण की प्रक्रिया में पैतृक प्राधिकार के आंतरिकीकरण द्वारा होता है।
फ्रायड के अनुसार, पराहम् का विकास जन्मजात नहीं होता, बल्कि यह समाजीकरण के दौरान विकसित होता है। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है, वह अपने माता-पिता और समाज के नैतिक मूल्यों, नियमों और आदर्शों को अपने भीतर समाहित या

'आंतरिकीकृत' करने लगता है। यह पराहम् व्यक्ति के भीतर एक 'नैतिक पुलिस' की तरह कार्य करता है, जो उसे गलत कार्यों पर ग्लानि का अनुभव कराता है और उसे आदर्श व्यवहार की ओर निरंतर प्रेरित करता रहता है।

172. (B) व्यक्ति दबाव में विकास की पहले की अवस्था में लौट जाता है।
प्रतिगमन एक ऐसी रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति जब अत्यधिक तनाव या दुश्चिंता का सामना करता है, तो वह अनजाने में अपने व्यवहार के उन तरीकों को अपनाने लगता है जो उसके बचपन या विकास की पिछली अवस्थाओं से संबंधित होते हैं। उदाहरण के लिए, एक वयस्क अत्यधिक दबाव में आने पर रोने लग सकता है या बच्चों जैसा व्यवहार कर सकता है। यह मन का एक तरीका है जिससे वह वर्तमान की कठिन चुनौतियों से बचकर उस समय की सुरक्षा खोजना चाहता है जब जीवन सरल था।

173. (C) स्वतंत्रता, स्वायत्तता और उपलब्धि-उन्मुखता।
सांस्कृतिक उपागम के अंतर्गत बिरहोर जनजाति का अध्ययन यह दर्शाता है कि कैसे उनकी पारिस्थितिक परिस्थितियाँ व्यक्तित्व को आकार देती हैं। चूंकि वे शिकार और संग्रहण पर निर्भर रहते हैं, इसलिए उनके बच्चों को बचपन से ही स्वतंत्र रहने और स्वायत्तता के गुण सिखाए जाते हैं। उनमें चुनौतियों का सामना करने और उपलब्धियां प्राप्त करने के प्रति एक स्वाभाविक झुकाव विकसित होता है। यह स्पष्ट करता है कि किसी समूह की जीवन शैली और उसकी आर्थिक जरूरतें उसके सदस्यों के मनोवैज्ञानिक गुणों को गहराई से प्रभावित करती हैं।

174. (D) उनमें व्यक्तिपरक व्याख्या की गुंजाइश होती है।
संरचित या वस्तुनिष्ठ व्यक्तित्व परीक्षणों, जैसे MMPI और 16PF, की मुख्य विशेषता यह है कि उनमें व्यक्तिपरक व्याख्या की गुंजाइश बहुत कम या बिल्कुल नहीं होती है। इन परीक्षणों में प्रश्नों का स्वरूप स्पष्ट होता है और उनके अंकन तथा व्याख्या की प्रक्रिया पूरी तरह से मानकीकृत और पूर्व-निर्धारित होती है। यह वस्तुनिष्ठता ही इन्हें वैज्ञानिक रूप से विश्वसनीय बनाती है। इसके विपरीत, प्रक्षेपी तकनीकों में व्याख्या परीक्षक की अपनी सोच और अनुभव पर आधारित हो सकती है, जो उन्हें व्यक्तिपरक बनाती है।

175. (A) संरचित साक्षात्कार
संरचित साक्षात्कार वह विधि है जिसमें साक्षात्कारकर्ता के पास प्रश्नों का एक निश्चित समूह होता है और वह एक पूर्व-निर्धारित प्रक्रिया का सख्ती से पालन करता है। इसमें सभी उत्तरदाताओं से समान प्रश्न एक ही क्रम में पूछे जाते हैं, जिससे प्राप्त जानकारी का वस्तुनिष्ठ रूप से विश्लेषण और तुलना करना आसान हो जाता है। यह तकनीक मुख्य रूप से शोध कार्यों और कर्मचारियों के चयन में उपयोग की जाती है जहाँ पक्षपात को न्यूनतम रखना और परिणामों की विश्वसनीयता बनाए रखना अनिवार्य होता है।

176. (B) निर्धारकों का मापनी के मध्य में रहने की प्रवृत्ति।
मध्य संवर्ग अभिनति मूल्यांकन प्रक्रिया की एक सामान्य त्रुटि है, जिसमें निर्धारक व्यक्ति को बहुत अच्छे या बहुत बुरे अंक देने के बजाय मापनी के मध्य में रेटिंग देने की कोशिश करता है। यह अक्सर तब होता है जब निर्धारक व्यक्ति के गुणों के बारे में पूरी तरह आश्वस्त नहीं होता या वह जोखिम नहीं उठाना चाहता। इस प्रवृत्ति के कारण व्यक्ति की वास्तविक शक्तियों या कमजोरियों का सही पता नहीं चल पाता, जिससे व्यक्तित्व मूल्यांकन की प्रभावशीलता और सटीकता कम हो जाती है।

177. (B) परिपक्व अवस्था
फ्रायड के मनोलैंगिक विकास के सिद्धांत में 'परिपक्व अवस्था' नामक कोई चरण नहीं है। फ्रायड ने विकास की पाँच मुख्य अवस्थाएँ बताई थीं: मौखिक, गुदीय, लैंगिक, कामप्रसुप्ति और जननांगीय। प्रत्येक अवस्था आनंद के एक विशिष्ट शारीरिक केंद्र और एक विकासात्मक द्वंद्व से जुड़ी होती है। फ्रायड का मानना था कि इन चरणों का सफल समापन ही एक स्वस्थ वयस्क व्यक्तित्व के निर्माण का आधार है। 'परिपक्व' शब्द का उपयोग सामान्य अर्थों में किया जा सकता है, लेकिन यह फ्रायड के तकनीकी चरणों का हिस्सा नहीं है।

178. (A) अचेतन संघर्ष, व्यक्तिगत गुण, सीखी हुई प्रतिक्रियाएं, आत्मसिद्धि
व्यक्तित्व के विभिन्न उपागम मानव स्वभाव के अलग-अलग पक्षों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। मनोगतिक उपागम अचेतन संघर्षों और बचपन की यादों को आधार मानता है। विशेषक उपागम उन स्थिर गुणों का अध्ययन करता है जो व्यक्ति को अद्वितीय बनाते हैं। व्यवहारवादी उपागम व्यक्तित्व को वातावरण से सीखी गई अनुक्रियाओं के रूप में देखता है। अंत में, मानवतावादी उपागम व्यक्ति की सकारात्मक क्षमता और उसकी आत्मसिद्धि की यात्रा पर बल देता है। ये सभी उपागम मिलकर व्यक्तित्व की एक समग्र समझ प्रदान करते हैं।

179. (C) सामाजिक आत्म का प्रकटीकरण दूसरों के संबंध में होता है।
सामाजिक आत्म का विकास और उसकी अभिव्यक्ति अनिवार्य रूप से दूसरों के साथ होने वाली अंतःक्रियाओं और सामाजिक संबंधों के माध्यम से होती है। यह आत्म का वह पक्ष है जो सहयोग, एकता, दूसरों की मदद और समूह के प्रति वफादारी जैसे गुणों पर बल देता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को एक बड़े सामाजिक तंत्र के हिस्से के रूप में देखता है। व्यक्तिगत आत्म जहाँ निजी हितों पर केंद्रित होता है, वहीं सामाजिक आत्म व्यक्ति को समाज के साथ जुड़ने और सामूहिक उत्तरदायित्व निभाने के लिए प्रेरित करता है।

180. (D) इसकी प्रमुख विशेषताएँ समय के साथ हमेशा बदलती रहती हैं।
व्यक्तित्व की एक मौलिक विशेषता इसकी सापेक्ष स्थिरता है। यद्यपि व्यक्तित्व स्थितियों के प्रति अनुकूलनशील होता है और समय के साथ इसमें कुछ परिमार्जन हो सकता है, लेकिन इसके मुख्य और आधारभूत लक्षण जीवन भर अपेक्षाकृत स्थिर बने रहते हैं। यदि व्यक्तित्व की विशेषताएं निरंतर और बहुत जल्दी

बदलती रहतीं, तो व्यक्ति की अपनी कोई निश्चित पहचान नहीं हो पाती और उसके व्यवहार की भविष्यवाणी करना असंभव हो जाता। स्थिरता ही वह तत्व है जो व्यक्तित्व को विशिष्टता और निरंतरता प्रदान करता है।

181. (B) केवल 1, 2 और 3
व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल आधुनिक मनोविज्ञान का एक प्रमुख स्तंभ है, जिसे पॉल कोस्टा और रॉबर्ट मैक्रे ने गहराई से विकसित किया। इसमें पाँच वृहत् कारक शामिल हैं, और यह विभिन्न संस्कृतियों में अत्यंत सुसंगत पाया गया है। हालांकि, 'मनस्तापिता' इस मॉडल का हिस्सा नहीं है, बल्कि यह आइजेंक के सिद्धांत का आयाम है। पंच-कारक मॉडल में तंत्रिकाताप, बहिर्मुखता, अनुभवों के लिए खुलापन, सहमतिशीलता और अंतर्विवेकशीलता शामिल हैं, जो व्यक्तित्व का एक व्यापक और वैज्ञानिक ढांचा प्रस्तुत करते हैं।

182. (B) चेतन, पूर्वचेतना, अचेतन
सिगमंड फ्रायड ने मन की संरचना को तीन स्तरों के माध्यम से समझाया था। चेतन स्तर में वे विचार होते हैं जिनसे हम वर्तमान में अवगत हैं। पूर्वचेतना में वे स्मृतियाँ होती हैं जिन्हें थोड़ा प्रयास करके याद किया जा सकता है। अचेतन स्तर सबसे विशाल और महत्वपूर्ण है, जिसमें दमित इच्छाएँ और संघर्ष छिपे होते हैं जो हमारे व्यवहार को गहराई से प्रभावित करते हैं। फ्रायड ने मन की इस संरचना की तुलना एक हिमखंड से की थी, जिसका अधिकांश हिस्सा पानी के नीचे (अचेतन) होता है।

183. (D) मुख
फ्रायड के मनोलैंगिक विकास के प्रथम चरण, जिसे मौखिक अवस्था कहा जाता है, में एक नवजात शिशु की समस्त ऊर्जा और आनंद का मुख्य केंद्र 'मुख' होता है। बच्चा चूसने, काटने और निगलने जैसी क्रियाओं के माध्यम से संतुष्टि प्राप्त करता है। इस अवस्था में भोजन और स्नेह की प्राप्ति ही उसकी प्राथमिक आवश्यकता होती है। यदि इस चरण में बच्चे की आवश्यकताओं की उचित पूर्ति नहीं होती, तो भविष्य में उसके व्यक्तित्व में मौखिक निर्भरता या आक्रामकता जैसे लक्षण विकसित होने की संभावना रहती है।

184. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
विशेषक उपागम का मुख्य लक्ष्य व्यक्तित्व के उन मूलभूत और स्थिर घटकों की पहचान करना है जो व्यक्ति के व्यवहार को निरंतरता प्रदान करते हैं। यह उपागम मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति में कुछ प्राथमिक विशेषताएं होती हैं जो समय और विभिन्न स्थितियों में सुसंगत बनी रहती हैं। इन्हीं विशेषकों के मापन और विश्लेषण के माध्यम से व्यक्तित्व की विशिष्टता को समझा जा सकता है। यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण व्यक्तित्व को केवल श्रेणियों में बाँटने के बजाय उसके सूक्ष्म गुणों की गहराई से व्याख्या करने का प्रयास करता है।

185. (C) अशर्त सकारात्मक आदर का वातावरण बनाकर आत्म-संप्रत्यय की वृद्धि करना।
कार्ल रोजर्स द्वारा विकसित सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा का मूल मंत्र 'अशर्त सकारात्मक आदर' है। इसका उद्देश्य एक ऐसा सुरक्षित और स्वीकार्यतापूर्ण वातावरण प्रदान करना है जहाँ सेवार्थी बिना किसी डर के अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सके। जब व्यक्ति को बिना किसी शर्त के स्वीकार किया जाता है, तो उसका आत्म-संप्रत्यय अधिक सकारात्मक और यथार्थवादी होने लगता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को अपनी समस्याओं को समझने और अपनी आंतरिक शक्तियों के माध्यम से स्वयं को बेहतर बनाने के लिए सशक्त करती है।

186. (A) P-2, Q-1, R-4, S-3
व्यक्तित्व मूल्यांकन की विभिन्न तकनीकों के अपने विशिष्ट उपयोग और उदाहरण हैं। 16 पी.एफ. एक संरचित आत्म-प्रतिवेदन माप है जो व्यक्ति के मूल विशेषकों को मापता है। टी.ए.टी. एक प्रक्षेपी तकनीक है जो अचेतन उद्देश्यों को बाहर लाती है। साक्षात्कार व्यवहारपरक प्रेक्षण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जबकि भूमिका निर्वाह जैसी गतिविधियाँ स्थितिपरक परीक्षणों का आधार बनती हैं। ये सभी विधियाँ मिलकर व्यक्ति के व्यवहार और उसकी मानसिक जटिलताओं का एक बहुआयामी और सटीक चित्र प्रस्तुत करने में सहायक होती हैं।

187. (D) क्योंकि इसके संप्रत्यय अस्पष्ट हैं और वैज्ञानिक परीक्षण के लिए अनुपयुक्त हैं।
मनोगतिक उपागम की अक्सर इस आधार पर आलोचना की जाती है कि इसके संप्रत्यय, जैसे अचेतन और लिबिडो, बहुत अमूर्त और अस्पष्ट हैं, जिन्हें प्रयोगशाला में मापना लगभग असंभव है। इस सिद्धांत का अधिकांश हिस्सा व्यक्तिपरक व्याख्याओं और सीमित नैदानिक मामलों पर आधारित है, जिससे इसके परिणामों को सामान्य जनता पर लागू करना कठिन हो जाता है। वैज्ञानिक समुदाय इसे अनुभवजन्य साक्ष्यों की कमी के कारण पूर्णतः वैज्ञानिक मानने में संकोच करता है, हालांकि इसका ऐतिहासिक महत्व निर्विवाद है।

188. (B) योग्यता निर्धारक का मापनी के मध्य संवर्गों का परिहार कर छोर की स्थितियों का उपयोग करना।
'आत्यंतिक अनुक्रिया अभिनति' मूल्यांकन की एक ऐसी प्रवृत्ति है जिसमें निर्धारक मध्यस्थ या औसत रेटिंग देने के बजाय मापनी के चरम छोरों, जैसे 'अत्यधिक खराब' या 'अत्यधिक उत्कृष्ट' का उपयोग करता है। यह अभिनति अक्सर तब होती है जब निर्धारक व्यक्ति के प्रति बहुत अधिक प्रभावित या बहुत अधिक नकारात्मक होता है। इससे व्यक्तित्व का वास्तविक संतुलन बिगड़ जाता है और मूल्यांकन में वस्तुनिष्ठता का अभाव हो जाता है। यह त्रुटि परिणामों को एकतरफा और अविश्वसनीय बना सकती है।

189. (A) 3, 4, 5, 1, 2
फ्रायड के मनोलैंगिक विकास की अवस्थाएँ एक निश्चित जैविक क्रम का अनुसरण करती हैं। सबसे पहले मौखिक अवस्था आती है, फिर गुदीय, और उसके बाद लैंगिक अवस्था होती है। मध्य बाल्यावस्था में कामप्रसुप्ति की एक लंबी शांत अवधि आती

है, जिसके बाद किशोरावस्था के आगमन के साथ जननांगीय अवस्था शुरु होती है। प्रत्येक चरण व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक विकास में एक विशिष्ट मील का पत्थर है। इन चरणों का सही क्रम और इनमें आने वाले द्वंद्वों का समाधान ही व्यक्तित्व की भविष्य की दिशा को निर्धारित करता है।

190. (D) ऊर्ध्वपातन (Sublimation)
ऊर्ध्वपातन एक उच्च-स्तरीय और सकारात्मक रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने सामाजिक रूप से अस्वीकार्य आवेगों, जैसे अत्यधिक आक्रामकता, को समाज द्वारा स्वीकृत और रचनात्मक कार्यों में परिवर्तित कर देता है। एक आक्रामक व्यक्ति का मुक्केबाज बनना इसका सटीक उदाहरण है, जहाँ वह अपनी विनाशकारी ऊर्जा को खेल और अनुशासन में बदल देता है। यह प्रक्रिया न केवल व्यक्ति को आंतरिक द्वंद्वों से राहत देती है, बल्कि उसे समाज में सम्मान और सफलता प्राप्त करने में भी महत्वपूर्ण रूप से सहायता करती है।

191. (A) समकक्षी मूल्यांकन
नाम निर्देशन विधि का प्राथमिक उपयोग 'समकक्षी मूल्यांकन' के लिए किया जाता है, जहाँ एक ही समूह के सदस्य एक-दूसरे के व्यवहार को परखते हैं। चूंकि सहकर्मी एक-दूसरे के साथ बहुत अधिक समय बिताते हैं और विभिन्न सामाजिक स्थितियों में एक-दूसरे को देखते हैं, इसलिए उनके द्वारा प्रदान की गई जानकारी अक्सर बहुत सटीक और व्यावहारिक होती है। यह विधि विशेष रूप से नेतृत्व के गुणों, सामाजिक लोकप्रियता और टीम वर्क की क्षमताओं को समझने के लिए शैक्षिक और संगठनात्मक परिवेश में बहुत अधिक प्रभावी मानी जाती है।

192. (B) बंदूरा
आत्म-सक्षमता (Self-efficacy) की अवधारणा अल्बर्ट बंदूरा के सामाजिक अधिगम सिद्धांत का एक अनिवार्य और केंद्रीय हिस्सा है। बंदूरा का मानना था कि व्यक्ति केवल बाहरी पुरस्कारों से ही संचालित नहीं होता, बल्कि उसका यह विश्वास कि वह किसी कार्य को सफलतापूर्वक कर सकता है, उसके व्यवहार को दिशा देता है। आत्म-सक्षमता की यह भावना अवलोकन, अनुभव और सामाजिक समर्थन के माध्यम से विकसित होती है। यह व्यक्ति के आत्मविश्वास और उसके कठिन लक्ष्यों को प्राप्त करने की दृढ़ इच्छाशक्ति को गहराई से प्रभावित करती है।

193. (B) अनुभव के लिए खुलापन, अंतर्विवेकशीलता, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता, तंत्रिकाताप
व्यक्तित्व के पंच-कारक मॉडल, जिसे 'बिग फाइव' के नाम से जाना जाता है, में ये पाँच वृहत् आयाम शामिल हैं। 'अनुभव के लिए खुलापन' व्यक्ति की जिज्ञासा को दर्शाता है, 'अंतर्विवेकशीलता' उसकी जिम्मेदारी को, 'बहिर्मुखता' सामाजिकता को, 'सहमतिशीलता' सहयोगात्मक स्वभाव को और 'तंत्रिकाताप' उसकी संवेगात्मक स्थिरता को मापता है। यह मॉडल व्यक्तित्व के विभिन्न पक्षों का वर्णन करने के लिए एक सार्वभौमिक और वैज्ञानिक भाषा प्रदान करता है, जिसका उपयोग वर्तमान में दुनिया भर के शोध कार्यों में व्यापक रूप से किया जाता है।

194. (A) वाक्य-समापन परीक्षण
"मुझे सबसे अधिक भय..." जैसे वाक्य खंड 'वाक्य-समापन परीक्षण' की पहचान हैं। यह एक अर्ध-संरचित प्रक्षेपी तकनीक है जहाँ व्यक्ति को बिना सोचे-समझे वाक्यों को पूरा करना होता है। यह विधि व्यक्ति के अचेतन डर, द्वंद्वों और भविष्य के प्रति उसके दृष्टिकोण को समझने के लिए अत्यंत उपयोगी है। चूंकि इसमें व्यक्ति को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की पूरी स्वतंत्रता होती है, इसलिए यह परीक्षण उसके व्यक्तित्व के उन संवेदनशील क्षेत्रों को उजागर कर देता है जिन्हें वह सामान्य बातचीत में छिपा सकता है।

195. (B) त्रिगुण (सत्व गुण)
भारतीय त्रिगुण परंपरा के अनुसार, 'सत्व गुण' वह उच्च मानसिक अवस्था है जो पवित्रता, स्वच्छता, सत्यवादिता, परोपकार और कड़े अनुशासन का प्रतिनिधित्व करती है। जिस व्यक्ति में सत्व गुण की प्रधानता होती है, वह मानसिक रूप से शांत, स्थिर और नैतिक रूप से सुदृढ़ होता है। यह भारतीय मनोविज्ञान का एक अत्यंत महत्वपूर्ण पक्ष है, जो व्यक्तित्व के आध्यात्मिक और नैतिक विकास पर बल देता है। सत्व गुण की वृद्धि करना ही भारतीय दर्शन में जीवन का एक प्रमुख और उदात्त उद्देश्य माना गया है।

196. (D) वे सामान्यतः आकर्षित करने वाले हैं किंतु अत्यंत सरलीकृत हैं।
व्यक्तित्व के प्ररूप (Types) लोगों को स्पष्ट श्रेणियों में विभाजित करने के कारण समझने में बहुत सरल और आकर्षक लगते हैं, लेकिन मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इन्हें अक्सर 'सरलीकृत' माना जाता है। मानव व्यक्तित्व इतना जटिल और विविध होता है कि उसे केवल कुछ सीमित श्रेणियों में पूरी तरह समेटा नहीं जा सकता। प्ररूप उपागम व्यक्तिगत बारीकियों और गुणों की विभिन्न मात्राओं को नजरअंदाज कर देता है। हालांकि ये श्रेणियां प्रारंभिक समझ के लिए उपयोगी हैं, लेकिन व्यक्तित्व के पूर्ण और सूक्ष्म विश्लेषण के लिए ये पर्याप्त नहीं मानी जातीं।

197. (C) यह हर स्थिति में समान रूप से प्रकट होता है।
विशेषक की परिभाषा के अनुसार, यह एक अपेक्षाकृत स्थायी और विशिष्ट गुण है जो व्यक्ति को दूसरों से अलग करता है। हालांकि, यह मानना गलत है कि एक विशेषक हर स्थिति में बिल्कुल समान रूप से प्रकट होगा। व्यवहार पर तात्कालिक परिस्थितियों और वातावरण का भी गहरा प्रभाव पड़ता है। विशेषक केवल व्यवहार की एक 'प्रवृत्ति' या 'संभावना' को दर्शाते हैं, न कि किसी यांत्रिक और अपरिवर्तनीय क्रिया को। व्यक्तित्व की जटिलता विशेषकों और विभिन्न स्थितियों के बीच होने वाली निरंतर अंतःक्रिया में ही निहित होती है।

198. (B) प्रमुख विशेषक
ऑलपोर्ट के सिद्धांत में 'हिटलरवादी' जैसे शब्द प्रमुख विशेषक (Cardinal trait) के उदाहरण हैं। यह वह गुण है जो इतना प्रभावशाली होता है कि व्यक्ति का पूरा जीवन और उसकी समस्त गतिविधियाँ उसी के चारों ओर केंद्रित हो जाती हैं। ऐसे विशेषक बहुत कम लोगों में पाए जाते हैं, लेकिन जब ये होते हैं, तो व्यक्ति की पहचान पूरी तरह से उसी एक गुण के साथ

जुड़ जाती है। ये विशेषक व्यक्ति के व्यक्तित्व को एक ऐसी विशिष्टता और दिशा देते हैं जिसे दुनिया आसानी से पहचान और समझ सकती है।

199. (D) जैविक और आनुवंशिक
एच. जे. आइज़ेंक का व्यक्तित्व सिद्धांत इस विचार पर दृढ़ता से आधारित है कि व्यक्तित्व के मुख्य आयाम मुख्य रूप से जैविक और आनुवंशिक कारकों द्वारा निर्धारित होते हैं। आइज़ेंक का मानना था कि अंतर्मुखता-बहिर्मुखता और संवेगात्मक स्थिरता जैसे गुण हमारे तंत्रिका तंत्र की बनावट और कार्यप्रणाली से गहराई से जुड़े होते हैं। उनका तर्क था कि वातावरण इन गुणों को प्रभावित तो कर सकता है, लेकिन व्यक्तित्व का आधारभूत ढांचा जन्मजात और जैविक रूप से पूर्व-निर्धारित होता है, जो वैज्ञानिक मापन के योग्य है।

200. (D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5
आत्म-सम्मान व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और सफलता का एक सशक्त सूचक है। यह न केवल स्वयं के प्रति एक मूल्य-निर्णय है, बल्कि इसका सीधा प्रभाव शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक संबंधों पर भी पड़ता है। बचपन में माता-पिता का स्नेहपूर्ण और सकारात्मक व्यवहार उच्च आत्म-सम्मान की नींव रखता है। इसके विपरीत, निम्न आत्म-सम्मान व्यक्ति को असुरक्षा, अवसाद और सामाजिक दुश्चिंता की ओर धकेल सकता है। इसलिए, व्यक्तित्व विकास में आत्म-सम्मान के स्तर को समझना और उसे प्रोत्साहित करना अत्यंत अनिवार्य माना जाता है।

201. (C) आत्म-प्रबलन
आत्म-प्रबलन आत्म-नियंत्रण की एक बहुत ही प्रभावी मनोवैज्ञानिक तकनीक है, जिसमें व्यक्ति अपने द्वारा किए गए किसी वांछित या सफल व्यवहार के लिए स्वयं को पुरस्कार देता है। यह पुरस्कार कुछ भी हो सकता है, जैसे कोई पसंदीदा चीज खाना या फिल्म देखना। यह प्रक्रिया उस अच्छे व्यवहार को भविष्य में दोहराने की संभावना को काफी बढ़ा देती है। आत्म-प्रबलन व्यक्ति को बाहरी पुरस्कारों पर निर्भर रहने के बजाय स्वयं को अनुशासित करने और अपने लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध रहने में बहुत मदद करता है।

202. (A) आक्रामक और अहं-केंद्रित
आइज़ेंक के अनुसार, 'मनस्तापिता' (Psychoticism) आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति स्वभाव से आक्रामक, अहंकेंद्रिक, और असामाजिक व्यवहार प्रदर्शित कर सकते हैं। उनमें अक्सर दूसरों के प्रति सहानुभूति की कमी होती है और वे सामाजिक नियमों या दूसरों की भावनाओं की परवाह किए बिना कार्य करते हैं। यह आयाम व्यक्ति के व्यवहार के उन चुनौतीपूर्ण और कभी-कभी विनाशकारी पक्षों को मापता है जो उसके सामाजिक समायोजन और मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में महत्वपूर्ण और गंभीर संकेत प्रदान करते हैं।

203. (D) इड, पराहम् और वास्तविकता के बीच संतुलन बनाना।
फ्रायड के मॉडल में अहं (Ego) की भूमिका एक कुशल मध्यस्थ की तरह होती है। इसका मुख्य कार्य इड की तर्कहीन और तात्कालिक मांगों, पराहम् के कठोर नैतिक आदेशों और बाहरी दुनिया की वास्तविकताओं के बीच एक सुरक्षित संतुलन बनाए रखना है। अहं यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति की आवश्यकताओं की पूर्ति सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से हो। एक सुदृढ़ और स्वस्थ अहं ही व्यक्ति को आंतरिक द्वंद्वों से बचाकर उसे बाहरी दुनिया के साथ प्रभावी ढंग से सामंजस्य बिठाने में सक्षम बनाता है।

204. (B) क्योंकि उन्होंने फ्रायड के साथ काम किया और फिर अपने सिद्धांत विकसित किए।
युंग और एडलर जैसे विचारकों को 'नव-विश्लेषणवादी' कहा जाता है क्योंकि वे मूल रूप से फ्रायड के मनोविश्लेषण संप्रदाय से जुड़े थे और उनके निकटतम सहयोगी थे। हालांकि, बाद में उन्होंने फ्रायड की अत्यधिक कामुकता और जैविक नियतिवाद वाली व्याख्याओं से असहमति जताई और अपने स्वतंत्र सिद्धांत विकसित किए। उन्होंने व्यक्तित्व के सामाजिक, सांस्कृतिक और भविष्योन्मुख पहलुओं पर अधिक बल दिया। 'नव' शब्द यह दर्शाता है कि उन्होंने मनोविश्लेषण की नींव पर ही नए और अधिक व्यापक दृष्टिकोणों का सफलतापूर्वक निर्माण किया।

205. (C) प्रेक्षणात्मक अधिगम
जब कोई बच्चा दूसरों के व्यवहार को देखता है और उसे अपने जीवन में उतारता है, तो इसे 'प्रेक्षणात्मक अधिगम' या सामाजिक अधिगम कहा जाता है। अल्बर्ट बंदूरा ने स्पष्ट किया कि हम प्रत्यक्ष अनुभव के अलावा केवल दूसरों के कार्यों और उनके परिणामों को देखकर भी बहुत कुछ सीखते हैं। विनम्रता से बात करना सीखना इसी का एक उदाहरण है। यह प्रक्रिया व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि व्यक्ति अपने आसपास के लोगों को 'प्रतिरूप' मानकर उनके व्यवहार को आत्मसात करने लगता है।

206. (D) विकास संबंधी आवश्यकताएँ
अब्राहम मैस्लो के अनुसार, आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी उच्च-स्तरीय आवश्यकताओं को 'विकास संबंधी आवश्यकताएँ' (Growth Needs) कहा जाता है। ये आवश्यकताएं व्यक्ति को अपनी आंतरिक क्षमताओं को विकसित करने और जीवन में सार्थकता खोजने के लिए प्रेरित करती हैं। बुनियादी आवश्यकताओं के विपरीत, ये कभी पूरी तरह समाप्त नहीं होतीं, बल्कि व्यक्ति को निरंतर बेहतर बनने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। ये आवश्यकताएं मानव स्वभाव के उस उदात्त पक्ष को दर्शाती हैं जो केवल जीवित रहने के बजाय एक उत्कृष्ट और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने की कामना करता है।

207. (A) विभिन्न समयों पर परीक्षण के परिणाम सुसंगत होते हैं।
व्यक्तित्व मूल्यांकन में 'विश्वसनीयता' का तात्पर्य मापन की स्थिरता और सुसंगति से है। यदि एक ही परीक्षण को एक ही व्यक्ति पर अलग-अलग समय पर आयोजित किया जाए और परिणाम लगभग समान आएं, तो उस परीक्षण को विश्वसनीय माना जाता है। विश्वसनीयता यह सुनिश्चित करती है कि प्राप्त अंक किसी संयोग या अस्थायी स्थिति के कारण नहीं हैं, बल्कि वे व्यक्ति के वास्तविक और स्थायी गुणों को दर्शाते हैं। किसी भी मनोवैज्ञानिक परीक्षण की वैज्ञानिक प्रामाणिकता के लिए

उच्च विश्वसनीयता का होना एक प्राथमिक और अनिवार्य शर्त है।

208. (B) क्योंकि यह व्यक्तित्व के कई पहलुओं या विकारों का आकलन करता है।
MMPI को 'बहुपक्षीय' इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह केवल एक विशेषक को मापने के बजाय व्यक्तित्व के अनेक महत्वपूर्ण आयामों और विभिन्न मनोवैज्ञानिक विकारों का एक साथ व्यापक आकलन करता है। इसमें अवसाद, व्यामोह, हिस्टीरिया और सामाजिक अंतर्मुखता जैसी कई उपमापनियां शामिल होती हैं। यह बहुआयामी दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिकों को व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और उसके व्यक्तित्व की एक अत्यंत विस्तृत और गहराई से भरी हुई तस्वीर प्रदान करता है, जो सटीक निदान और उपचार योजना के लिए बहुत आवश्यक होती है।

209. (B) व्यक्ति की अनुक्रियाओं की गुणात्मक व्याख्या करना।
प्रक्षेपी तकनीकों के उपयोग के दौरान परीक्षक की भूमिका केवल अंक देने तक सीमित नहीं होती, बल्कि वह व्यक्ति की अनुक्रियाओं की गहन 'गुणात्मक व्याख्या' करता है। परीक्षक यह देखता है कि व्यक्ति ने किसी उद्दीपक को कैसे देखा, उसमें क्या भावनाएँ व्यक्त कीं और उसके उत्तरों में क्या आवर्तक विषय छिपे हैं। यह व्याख्या परीक्षक के पेशेवर अनुभव और मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों की गहरी समझ पर आधारित होती है। परीक्षक का लक्ष्य व्यक्ति के अचेतन मन और उसके आंतरिक संघर्षों का एक अर्थपूर्ण चित्र बनाना होता है।

210. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
व्यवहारपरक विश्लेषण में प्रेक्षण केवल देखना नहीं है, बल्कि यह एक अत्यंत वैज्ञानिक और परिष्कृत प्रक्रिया है। इसके माध्यम से व्यवहार की सटीक और वस्तुनिष्ठ जानकारी प्राप्त करने के लिए प्रेक्षक को विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। उसे यह पता होना चाहिए कि कौन से व्यवहारों को नोट करना है और उनका विश्लेषण कैसे करना है। विस्तृत मार्गदर्शी सिद्धांत यह सुनिश्चित करते हैं कि प्रेक्षण पक्षपात रहित हो और प्राप्त डेटा का उपयोग व्यक्ति के व्यक्तित्व को गहराई से समझने के लिए प्रभावी ढंग से किया जा सके।

211. (C) सहयोग, एकता और समर्थन जैसे पक्षों पर बल देगा।
सामूहिक या संबंधात्मक संस्कृति में पलने वाला व्यक्ति अपने व्यवहार में सहयोग, सामाजिक सामंजस्य और आपसी समर्थन को सर्वोच्च प्राथमिकता देता है। ऐसे व्यक्ति की पहचान उसके रिश्तों और समूह की सदस्यता से जुड़ी होती है। वह अपने व्यक्तिगत हितों के बजाय परिवार या समुदाय के कल्याण को अधिक महत्व देता है। यह दृष्टिकोण उसे समाज के साथ गहराई से जोड़ता है और उसे एक सहायक और मिलनसार व्यक्तित्व प्रदान करता है। ऐसी संस्कृतियों में 'हम' की भावना 'मैं' की भावना से कहीं अधिक प्रबल और प्रभावशाली होती है।

212. (D) निम्न
जब किसी व्यक्ति का यह अटूट विश्वास होता है कि उसका जीवन उसके अपने प्रयासों के बजाय भाग्य, संयोग या अन्य बाहरी शक्तियों द्वारा नियंत्रित होता है, तो उसकी आत्म-सक्षमता (Self-efficacy) का स्तर बहुत निम्न होता है। अल्बर्ट बंदूरा के अनुसार, ऐसे लोग चुनौतियों का सामना करने के बजाय उनसे बचने की कोशिश करते हैं और जल्दी हार मान लेते हैं। उनमें यह आत्मविश्वास नहीं होता कि वे अपने कार्यों से परिस्थितियों को बदल सकते हैं। निम्न आत्म-सक्षमता व्यक्ति की प्रगति और उसकी सफलता में एक बड़ी मानसिक बाधा बन सकती है।

213. (C) स्थितियों का प्रभाव उसके व्यवहार को निर्धारित करता है।
अंतःक्रियात्मक उपागम स्पष्ट करता है कि मानव व्यवहार केवल आंतरिक विशेषकों का परिणाम नहीं है, बल्कि यह उन विशेषकों और वर्तमान 'स्थिति' के बीच होने वाली अंतःक्रिया से तय होता है। बाजार, न्यायालय और पूजा स्थल जैसी विभिन्न स्थितियाँ व्यक्ति पर अलग-अलग सामाजिक दबाव और अपेक्षाएँ डालती हैं। व्यक्ति इन बाहरी संकेतों के अनुसार अपने व्यवहार को अनुकूलित करता है। इसलिए, एक ही व्यक्ति का अलग-अलग स्थानों पर भिन्न व्यवहार करना उसके व्यक्तित्व की अस्थिरता नहीं, बल्कि उसकी सामाजिक समझ और स्थिति के प्रति संवेदनशीलता को दर्शाता है।

214. (B) अवसाद
मनोवैज्ञानिक शोधों के अनुसार, 'टाइप डी' व्यक्तित्व वाले लोगों में अवसाद और अत्यधिक नकारात्मक संवेगों के प्रति एक स्पष्ट प्रवणता पाई जाती है। 'डी' का तात्पर्य 'डिस्ट्रेस्ड' या व्यथित व्यक्तित्व से है। ऐसे लोग अक्सर सामाजिक स्थितियों में असुरक्षित महसूस करते हैं, दूसरों से अपनी भावनाएँ छिपाते हैं और निरंतर तनाव व उदासी का अनुभव करते हैं। यह व्यक्तित्व प्ररूप न केवल व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उसे हृदय रोगों और अन्य शारीरिक समस्याओं के प्रति भी अधिक संवेदनशील बना देता है।

215. (D) गौण विशेषक
गॉर्डन ऑलपोर्ट के अनुसार, 'मुझे आम पसंद हैं' जैसी व्यक्तिगत पसंद-नापसंद 'गौण विशेषक' (Secondary traits) की श्रेणी में आती हैं। ये विशेषक व्यक्ति के व्यक्तित्व के सबसे कम महत्वपूर्ण और कम स्थिर पक्ष होते हैं। वे केवल विशिष्ट स्थितियों में ही प्रकट होते हैं और व्यक्ति के समग्र व्यवहार को बहुत गहराई से प्रभावित नहीं करते। केंद्रीय या प्रमुख विशेषकों की तुलना में गौण विशेषक बहुत संकुचित होते हैं। ये अक्सर व्यक्ति की रुचियों, खाने-पीने की आदतों या छोटी-छोटी प्राथमिकताओं को दर्शाते हैं जो समय के साथ बदल भी सकती हैं।

216. (A) जीवन-प्रवृत्ति (काम) से जुड़ी ऊर्जा जो इड को प्राप्त होती है।
फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में 'लिबिडो' वह आधारभूत ऊर्जा है जो जीवन-प्रवृत्ति (इरोस) से उत्पन्न होती है। यह ऊर्जा व्यक्ति को प्रेम, सुख की खोज और सृजनात्मक कार्यों के लिए प्रेरित करती है। लिबिडो का मुख्य स्रोत इड है, और

यह व्यक्तित्व के विकास के विभिन्न चरणों में शरीर के अलग-अलग हिस्सों (कामक्षेत्रों) पर केंद्रित होती है। फ्रायड का मानना था कि इस ऊर्जा का सही प्रवाह और प्रबंधन ही व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और उसके संतुलित व्यक्तित्व विकास के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

217. (C) अचेतन का वह हिस्सा जो वंशागत है और सभी मनुष्यों में समान है।
कार्ल युंग द्वारा प्रस्तावित 'सामूहिक अचेतन' व्यक्तिगत अचेतन से कहीं अधिक गहरा और विशाल स्तर है। यह हमारे उन अनुभवों का भंडार है जो हमें अपने पूर्वजों और मानव जाति के साझा इतिहास से विरासत में मिले हैं। इसमें सार्वभौमिक विचार और प्रतिमाएँ होती हैं जिन्हें 'आद्य प्ररूप' कहा जाता है। सामूहिक अचेतन ही वह कारण है जिसके कारण दुनिया की विभिन्न संस्कृतियों के मिथकों, प्रतीकों और सपनों में अद्भुत समानताएँ पाई जाती हैं। यह अवधारणा मनुष्य को उसके सामूहिक अतीत से गहराई से जोड़ती है।

218. (A) किशोरावस्था
एरिक एरिक्सन के अनुसार, 'अनन्यता संकट' मुख्य रूप से किशोरावस्था की वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति स्वयं की पहचान को लेकर द्वंद्व का सामना करता है। इस दौरान किशोर यह समझने का प्रयास करता है कि वह वास्तव में कौन है, समाज में उसकी क्या भूमिका है और उसके भविष्य के लक्ष्य क्या हैं। इस संकट का सफल समाधान एक सुदृढ़ 'अहं अनन्यता' का निर्माण करता है। यदि किशोर अपनी पहचान को लेकर भ्रमित रहता है, तो उसे भविष्य में सामाजिक और व्यक्तिगत तालमेल बिठाने में गंभीर कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है।

219. (B) P-3, Q-2, R-4, S-1
व्यक्तित्व के संबंध में भारतीय और सांस्कृतिक अवधारणाएं विविध हैं। आयुर्वेद के वात, पित्त और कफ 'त्रिदोष' का निर्माण करते हैं, जबकि सत्व, रजस और तमस 'त्रिगुण' कहलाते हैं। सांस्कृतिक अध्ययन बताते हैं कि शिकार-संग्रह करने वाले समाजों में बच्चों को स्वतंत्र और स्वायत्त बनाया जाता है। इसके विपरीत, कृषि पर आधारित समाजों में आज्ञापालन और दूसरों का पोषण करने जैसे सामाजिक गुणों को अधिक महत्व दिया जाता है। ये सभी तत्व स्पष्ट करते हैं कि जैविक संरचना और सामाजिक वातावरण मिलकर व्यक्ति के स्वभाव को कैसे आकार देते हैं।

220. (B) प्रक्षेपी तकनीक
प्रक्षेपी तकनीक व्यक्तित्व मूल्यांकन की वह विधि है जिसमें प्रयोज्य को स्याही के धब्बे या धुंधले चित्रों जैसे अस्पष्ट उद्दीपक दिखाए जाते हैं। चूंकि इन उद्दीपकों का कोई निश्चित अर्थ नहीं होता, इसलिए प्रयोज्य अपनी प्रतिक्रिया देते समय अनजाने में अपनी दमित भावनाओं, इच्छाओं और आंतरिक द्वंद्वों को उन पर आरोपित कर देता है। यह विधि व्यक्ति के अचेतन मन की गहराई तक पहुँचने का एक सशक्त साधन प्रदान करती है। प्रक्षेपी तकनीकों की मुख्य विशेषता यह है कि इनमें व्यक्ति सचेत रूप से अपने उत्तरों को नियंत्रित या बनावटी नहीं बना पाता।

221. (C) आत्म की धारणा जन्म के साथ ही मौजूद होती है।
आत्म की धारणा जन्मजात नहीं होती, बल्कि यह व्यक्ति के विकास के साथ-साथ धीरे-धीरे निर्मित होती है। एक नवजात शिशु को प्रारंभ में स्वयं और बाहरी दुनिया के बीच कोई अंतर महसूस नहीं होता। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है और अपने माता-पिता, शिक्षकों तथा मित्रों के साथ अंतःक्रिया करता है, उसमें स्वयं के प्रति जागरूकता पैदा होती है। उसके अनुभव और दूसरों से मिलने वाली प्रतिपुष्टि ही उसके 'आत्म' को आकार देती है। यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है जो व्यक्ति के पूरे जीवन भर विकसित और परिवर्तित होती रहती है।

222. (D) आत्म-नियमन / आत्म-नियंत्रण
संकल्प शक्ति या 'विल पावर' का सीधा संबंध आत्म-नियमन और आत्म-नियंत्रण की मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं से है। यह व्यक्ति की वह आंतरिक क्षमता है जिसके द्वारा वह क्षणिक प्रलोभनों और आवेगों पर नियंत्रण पाकर अपने दीर्घकालिक लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित रखता है। आत्म-नियंत्रण में व्यक्ति अपने व्यवहार को स्वयं निर्देशित करता है और कठिन परिस्थितियों में भी अनुशासित बना रहता है। यह कौशल न केवल व्यक्तिगत सफलता के लिए आवश्यक है, बल्कि यह व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और उसके सामाजिक चरित्र को भी एक दृढ़ आधार प्रदान करता है।

223. (B) 3, 2, 1, 4
फ्रायड के मनोलैंगिक विकास के चरणों का एक तार्किक विकासात्मक क्रम है। इसकी शुरुआत मुख के माध्यम से आनंद प्राप्त करने (मौखिक अवस्था) से होती है। इसके बाद बच्चा अपने शारीरिक त्याग कार्यों पर नियंत्रण करना सीखता है (गुदीय अवस्था)। तीसरी अवस्था में इडिपस द्वंद्व उत्पन्न होता है जिसका समाधान पिता के साथ तादात्म्य से होता है। अंत में, किशोरावस्था से पहले एक लंबी शांत अवधि आती है जहाँ कामेच्छाएं निष्क्रिय हो जाती हैं (कामप्रसुप्ति)। यह क्रम दर्शाता है कि कैसे शारीरिक परिपक्वता व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक व्यवहार को चरणबद्ध तरीके से प्रभावित करती है।

224. (B) क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों में सुसंगत पाया गया है और एक महत्वपूर्ण सैद्धांतिक विकास है।
व्यक्तित्व का पंच-कारक मॉडल आधुनिक मनोविज्ञान में अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है क्योंकि इसे केवल एक संस्कृति तक सीमित नहीं रखा जा सकता। दुनिया भर में किए गए विभिन्न शोधों ने यह सिद्ध किया है कि बहिर्मुखता, सहमतिशीलता और तंत्रिकाताप जैसे पाँच कारक लगभग सभी संस्कृतियों और भाषाओं में समान रूप से पाए जाते हैं। यह मॉडल व्यक्तित्व को समझने के लिए एक वैश्विक और वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है। इसकी सांख्यिकीय मजबूती और व्यापक स्वीकार्यता ने इसे व्यक्तित्व मूल्यांकन का सबसे विश्वसनीय और आधुनिक ढांचा बना दिया है।

225. (B) क्योंकि वे हमें अचेतन तक पहुंचने के साधन प्रदान करते हैं।
फ्रायड का मानना था कि अचेतन मन प्रत्यक्ष रूप से सुलभ नहीं है, लेकिन यह स्वप्न, विस्मरण और मज़ाक जैसी क्रियाओं के

माध्यम से स्वयं को अप्रत्यक्ष रूप से प्रकट करता है। स्वप्नों को फ्रायड ने 'अचेतन का शाही रास्ता' कहा था। विस्मरण या जुबान फिसलने जैसी छोटी त्रुटियां अक्सर व्यक्ति की दमित इच्छाओं की ओर संकेत करती हैं। इन दैनिक जीवन की घटनाओं का विश्लेषण करने से मनोवैज्ञानिक व्यक्ति के उन गहरे द्वंद्वों और प्रेरणाओं को समझ सकते हैं जिनसे वह स्वयं भी अनजान होता है, जो उपचार प्रक्रिया में बहुत सहायक होता है।

226. (D) सभी 1, 2, 3 और 4
कैरेन हार्नी एक क्रांतिकारी मनोविश्लेषक थीं जिन्होंने फ्रायड के जैविक नियतिवाद को चुनौती दी। उन्होंने मानवीय क्षमता के प्रति एक आशावादी दृष्टिकोण अपनाया और माना कि मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मूल कारण बचपन के विक्षुब्ध सामाजिक संबंध हैं। हार्नी ने 'मूल दुश्चिंता' के संप्रत्यय के माध्यम से यह समझाया कि कैसे असुरक्षा की भावना व्यक्तित्व को प्रभावित करती है। उन्होंने फ्रायड के पुरुष-प्रधान विचारों का पुरजोर विरोध किया और महिला मनोविज्ञान को एक नई, अधिक न्यायसंगत और वैज्ञानिक दिशा प्रदान करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

227. (C) व्यक्ति को बिना किसी शर्त के स्वीकार करना और महत्व देना।
कार्ल रोजर्स के अनुसार, 'अशर्त सकारात्मक आदर' का अर्थ है किसी व्यक्ति को उसके व्यवहार, कमियों या सफलताओं के आधार पर परखे बिना उसे एक इंसान के रूप में पूर्ण गरिमा और सम्मान देना। जब किसी व्यक्ति को ऐसा निस्वार्थ प्रेम और स्वीकृति मिलती है, तो वह बिना किसी झिझक के अपनी वास्तविक भावनाओं को साझा कर पाता है। यह वातावरण व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसे आत्म-अन्वेषण तथा व्यक्तिगत सुधार के लिए प्रेरित करता है। यह रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा का सबसे प्रभावशाली और आधारभूत तत्व है।

228. (D) शारीरिक शिकायतें जो मनोवैज्ञानिक तनाव को दर्शाती हैं।
MMPI में 'हिस्टीरिया' उपमापनी उन व्यक्तियों की पहचान करने के लिए बनाई गई है जो अपने मानसिक तनाव और संवेगात्मक द्वंद्वों को शारीरिक लक्षणों के माध्यम से व्यक्त करते हैं। ऐसे लोगों को अक्सर सिरदर्द, थकान या अन्य शारीरिक परेशानियां होती हैं जिनका कोई स्पष्ट जैविक कारण नहीं मिलता। यह उपमापनी यह समझने में मदद करती है कि व्यक्ति कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए कैसे 'कायिक' लक्षणों का उपयोग एक रक्षा कवच के रूप में करता है। यह नैदानिक मनोविज्ञान में मनोवैज्ञानिक तनाव के शारीरिक प्रकटीकरण को मापने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

229. (C) व्यक्ति की अंतर्निहित अभिप्रेरणा, भावनाएँ और संघर्ष।
कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के व्यक्तित्व की उन गहराइयों को मापना है जो सामान्य साक्षात्कारों में स्पष्ट नहीं हो पातीं। अस्पष्ट चित्रों के आधार पर बनाई गई कहानियाँ व्यक्ति की अचेतन आवश्यकताओं, उसके मुख्य उद्देश्यों और उसके जीवन के प्रमुख भावनात्मक द्वंद्वों को प्रतिबिंबित करती हैं। यह परीक्षण यह उजागर करता है कि व्यक्ति दुनिया को कैसे देखता है और उसके सामाजिक संबंधों की प्रकृति क्या है। यह विधि नैदानिक निदान और शोध कार्यों में व्यक्ति की आंतरिक मानसिक दुनिया को समझने के लिए अत्यंत प्रभावशाली मानी जाती है।

230. (B) यह परिवेश प्रभाव (halo effect) जैसी अभिनतियों से प्रभावित हो सकती है।
व्यवहारपरक निर्धारण विधि की एक प्रमुख सीमा यह है कि यह पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ नहीं होती और अक्सर 'परिवेश प्रभाव' जैसी मानवीय त्रुटियों से प्रभावित हो जाती है। इसमें यदि मूल्यांकनकर्ता व्यक्ति के किसी एक प्रभावशाली गुण से बहुत अधिक प्रभावित होता है, तो वह उसके अन्य सभी गुणों को भी उच्च रेटिंग दे देता है। इससे मूल्यांकन की सटीकता कम हो जाती है और व्यक्ति का एक पक्षपाती चित्र उभरता है। इस सीमा को दूर करने के लिए अक्सर एक से अधिक निर्धारकों का उपयोग किया जाता है ताकि निष्कर्ष अधिक विश्वसनीय हो सकें।

231. (D) सामाजिक अनन्यता
आत्म के संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक पक्षों में वे प्रक्रियाएं शामिल होती हैं जिनके द्वारा हम स्वयं का मूल्यांकन और नियमन करते हैं, जैसे आत्म-सम्मान, आत्म-सक्षमता और आत्म-नियमन। ये हमारे आंतरिक मनोवैज्ञानिक तंत्र का हिस्सा हैं। इसके विपरीत, सामाजिक अनन्यता आत्म का वह पक्ष है जो सामाजिक समूहों और समुदायों के साथ हमारे जुड़ाव से संबंधित है। यह हमें एक व्यापक सामाजिक संदर्भ में परिभाषित करता है, न कि केवल हमारे व्यक्तिगत संज्ञानात्मक गुणों के आधार पर। अतः सामाजिक अनन्यता को इस विशिष्ट श्रेणी से अलग माना जाता है।

232. (A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
व्यक्तित्व को समझने के लिए प्ररूप और विशेषक उपागम दो अलग-अलग लेकिन महत्वपूर्ण वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। प्ररूप उपागम व्यक्तियों को कुछ निश्चित और अलग-अलग श्रेणियों, जैसे 'टाइप ए' या 'टाइप बी' में विभाजित करता है। दूसरी ओर, विशेषक उपागम व्यक्तित्व को गुणों के एक निरंतर सातत्य (Continuum) के रूप में देखता है, जहाँ व्यक्ति किसी गुण की कम या अधिक मात्रा प्रदर्शित कर सकता है। ये दोनों उपागम मिलकर व्यक्तित्व की संरचना और उसमें पाई जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नताओं को स्पष्ट करने के लिए एक व्यापक आधार तैयार करते हैं।

233. (C) इडिपस मनोग्रंथि
फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत में 'इडिपस मनोग्रंथि' लैंगिक अवस्था का एक अत्यंत महत्वपूर्ण और विवादास्पद संप्रत्यय है। इसमें बालक अनजाने में अपनी माता के प्रति गहरा प्रेम और अपने पिता के प्रति प्रतिद्वंद्विता या ईर्ष्या महसूस करता है। फ्रायड का मानना था कि इस द्वंद्व का सफल समाधान ही बालक के पराहम् के विकास और उसकी पुरुषोचित सामाजिक पहचान के निर्माण के लिए आवश्यक है। यदि यह द्वंद्व अनसुलझा रह जाता है, तो यह भविष्य में वयस्क जीवन के

सामाजिक और संवेगात्मक संबंधों में अनेक जटिलताएं उत्पन्न कर सकता है।

234. (A) क्योंकि यह मनोगतिकी और व्यवहारवाद दोनों के विकल्प के रूप में उभरा।
मानवतावादी उपागम को मनोविज्ञान की 'तीसरी शक्ति' कहा जाता है क्योंकि इसने मनोविश्लेषण (पहली शक्ति) और व्यवहारवाद (दूसरी शक्ति) के निराशावादी और यांत्रिक दृष्टिकोणों को चुनौती दी। मनोविश्लेषण ने मानव को अचेतन इच्छाओं का दास माना था, जबकि व्यवहारवाद ने उसे केवल उद्दीपक-अनुक्रिया की मशीन समझा। मानवतावाद ने इन दोनों के विपरीत मनुष्य की स्वतंत्रता, उसकी चेतना और अपनी क्षमताओं को स्वयं विकसित करने की असीम शक्ति पर बल दिया। इस नए और सकारात्मक नजरिए ने आधुनिक मनोविज्ञान को एक अधिक मानवीय और गरिमापूर्ण दिशा प्रदान की।

235. (D) यह देखने के लिए कि व्यक्ति एक विशिष्ट, नियंत्रित स्थिति में कैसा व्यवहार करता है।
स्थितिपरक परीक्षणों का मुख्य उपयोग व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार का एक नियंत्रित और चुनौतीपूर्ण वातावरण में मूल्यांकन करना है। इसमें व्यक्ति को ऐसी स्थितियों का सामना करने के लिए कहा जाता है जो उसके भावी कार्यक्षेत्र या जीवन की वास्तविक समस्याओं से मिलती-जुलती हों। उदाहरण के लिए, किसी को दबाव में टीम का नेतृत्व करने या किसी संकट को हल करने के लिए कहा जा सकता है। यह परीक्षण केवल बातों के बजाय व्यक्ति की वास्तविक कार्यक्षमता और उसके संवेगात्मक नियंत्रण को मापने का एक बहुत ही व्यावहारिक और विश्वसनीय माध्यम प्रदान करता है।

236. (B) "मैं अपने परिवार का सदस्य होने पर गर्व महसूस करता हूँ।"
सामाजिक आत्म व्यक्ति की पहचान का वह हिस्सा है जो उसे दूसरों और सामाजिक समूहों के साथ जोड़ता है। जब कोई व्यक्ति स्वयं को परिवार, समुदाय या किसी विशेष समूह के सदस्य के रूप में परिभाषित करता है, तो वह अपने सामाजिक आत्म को अभिव्यक्त कर रहा होता है। "मैं ईमानदार हूँ" या "मैं अच्छा गायक हूँ" जैसी बातें व्यक्तिगत आत्म के गुणों को दर्शाती हैं। सामाजिक आत्म में व्यक्ति का महत्व उसकी समूह सदस्यता और उन रिश्तों से तय होता है जो उसे समाज में एक विशिष्ट स्थान प्रदान करते हैं।

237. (C) शारीरिक बनावट और स्वभाव
विलियम शेल्डन ने व्यक्तित्व का अपना प्रसिद्ध प्ररुपविज्ञान शारीरिक बनावट (Body Build) और उससे जुड़े स्वभाव (Temperament) के आधार पर विकसित किया था। उन्होंने हजारों व्यक्तियों के शरीर के अंगों के अनुपात का सांख्यिकीय अध्ययन किया और तीन मुख्य प्ररुप - गोलाकृतिक, आयताकृतिक और लंबाकृतिक - प्रस्तावित किए। शेल्डन का मानना था कि शरीर की बनावट और व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक गुणों के बीच एक गहरा और अंतर्निहित संबंध होता है। यद्यपि इस सिद्धांत की बाद में आलोचना हुई, लेकिन इसने शरीर और मन के संबंध को समझने की दिशा में एक नया मार्ग प्रशस्त किया।

238. (D) वे 'मूल विशेषकों' (source traits) की अंतःक्रिया के परिणाम-स्वरुप उत्पन्न होते हैं।
रेमंड कैटेल के अनुसार, व्यक्तित्व के वे गुण जो हमें बाहरी व्यवहार में सीधे तौर पर दिखाई देते हैं, उन्हें 'सतही विशेषक' कहा जाता है। हालांकि, ये सतही गुण स्वयं उत्पन्न नहीं होते, बल्कि ये गहराई में स्थित 'मूल विशेषकों' के आपस में मिलने और उनकी अंतःक्रिया का परिणाम होते हैं। मूल विशेषक ही व्यक्तित्व की वास्तविक संरचना का निर्माण करते हैं और अधिक स्थिर होते हैं। कैटेल का मानना था कि व्यक्तित्व की पूरी जटिलता को समझने के लिए इन आंतरिक मूल विशेषकों की पहचान करना अनिवार्य है, जो व्यवहार का असली कारण होते हैं।

239. (A) रक्षा युक्तियाँ
फ्रायड के अनुसार, जब अहं (Ego) बाहरी दुनिया की वास्तविकताओं और इड की अतार्किक मांगों के बीच संतुलन बनाने में विफल रहता है, तो व्यक्ति तीव्र दुश्चिंता का अनुभव करता है। इस मानसिक कष्ट से बचने के लिए अहं अनजाने में 'रक्षा युक्तियों' का सहारा लेता है। ये युक्तियाँ, जैसे दमन या प्रक्षेपण, वास्तविकता को तोड़-मरोड़ कर पेश करती हैं ताकि व्यक्ति का तनाव कम हो सके। हालांकि ये युक्तियाँ व्यक्ति को अस्थायी शांति प्रदान करती हैं, लेकिन इनका अत्यधिक उपयोग उसे वास्तविक समस्याओं का सामना करने और उनके समाधान खोजने से रोक सकता है।

240. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
अल्फ्रेड एडलर के अनुसार, बचपन की असहायता और शारीरिक सीमाओं के कारण प्रत्येक मनुष्य में हीनता की एक स्वाभाविक भावना विकसित होती है। व्यक्तित्व के विकास की मुख्य दिशा इसी हीनता पर विजय प्राप्त करने और श्रेष्ठता की ओर बढ़ने के प्रयासों से तय होती है। यदि व्यक्ति इस भावना को सकारात्मक रूप से उपयोग करता है, तो वह अपनी क्षमताओं को विकसित करता है। लेकिन यदि वह इसमें उलझ जाता है, तो यह 'हीनता मनोग्रंथि' बन सकती है। अतः स्वस्थ विकास के लिए इस पर विजय पाना एक अनिवार्य मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया मानी गई है।

241. (B) आत्म-सक्षमता किसी कार्य को करने की क्षमता में विश्वास है, जबकि आत्म-सम्मान स्वयं के समग्र मूल्य का निर्णय है।
आत्म-सक्षमता और आत्म-सम्मान दोनों अलग-अलग मनोवैज्ञानिक संप्रत्यय हैं। आत्म-सक्षमता 'क्षमता' पर आधारित है; यह किसी व्यक्ति का यह विश्वास है कि वह किसी विशेष कार्य को सफलतापूर्वक पूरा कर सकता है या नहीं। दूसरी ओर, आत्म-सम्मान 'मूल्य' पर आधारित है; यह व्यक्ति का अपने बारे में एक समग्र भावनात्मक मूल्यांकन है कि वह खुद को कितना अच्छा या बुरा समझता है। एक व्यक्ति किसी कार्य में खुद को अक्षम महसूस कर सकता है, लेकिन फिर भी उसका आत्म-सम्मान उच्च हो सकता है, क्योंकि वह अपनी योग्यता को केवल उस एक कार्य से नहीं मापता।

242. (A) क्रोध, घमंड, अवसाद, आलस्य।
भारतीय त्रिगुण अवधारणा के अनुसार, 'तमस' गुण अंधकार, जड़ता और अज्ञानता का प्रतीक है। जिस व्यक्ति के व्यक्तित्व में तमस गुण की प्रधानता होती है, वह अक्सर आलस्य, अत्यधिक निद्रा, क्रोध, घमंड और अवसाद जैसी प्रवृत्तियों को प्रदर्शित करता है। ऐसे व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता कम होती है और वह अक्सर नकारात्मक विचारों से घिरा रहता है। तमस गुण का बढ़ना व्यक्ति के मानसिक और आध्यात्मिक विकास में एक बड़ी बाधा माना जाता है, जिसे सत्व गुण के विकास के माध्यम से संतुलित करने का परामर्श दिया जाता है।

243. (C) आवेगपूर्ण और अव्यवस्थित
पंच-कारक मॉडल में 'अंतर्विवेकशीलता' वह आयाम है जो व्यक्ति के अनुशासन और आत्म-नियंत्रण को मापता है। जो व्यक्ति इस आयाम पर कम अंक प्राप्त करते हैं, वे अक्सर आवेगपूर्ण व्यवहार करते हैं, उनके कार्यों में योजना का अभाव होता है और वे काफी अव्यवस्थित हो सकते हैं। उन्हें अपनी जिम्मेदारियों को समय पर पूरा करने में कठिनाई होती है और वे आसानी से विचलित हो जाते हैं। इसके विपरीत, इस गुण में उच्च अंक वाले व्यक्ति अत्यधिक विश्वसनीय और लक्ष्य-उन्मुख होते हैं। यह गुण कार्यस्थल और व्यक्तिगत जीवन में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।

244. (D) केवल इड
फ्रायड के व्यक्तित्व मॉडल में 'इड' (Id) ही एकमात्र ऐसी संरचना है जो पूरी तरह से अचेतन में स्थित होती है। इड हमारे भीतर की आदिम और पाशविक प्रवृत्तियों का भंडार है, जिससे व्यक्ति कभी भी सीधे तौर पर अवगत नहीं होता। अहं और पराहम् के कुछ हिस्से चेतन और पूर्वचेतन स्तर पर भी सक्रिय रहते हैं, जो उन्हें बाहरी दुनिया के साथ तालमेल बिठाने में मदद करते हैं। इड केवल अपनी इच्छाओं की तत्काल संतुष्टि चाहता है और इसके अचेतन होने के कारण ही इसे नियंत्रित करना व्यक्ति के लिए सबसे चुनौतीपूर्ण कार्य होता है।

245. (C) कार्ल रोजर्स
'पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति' (Fully Functioning Person) की अवधारणा मानवतावादी मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स ने दी थी। रोजर्स के अनुसार, यह वह व्यक्ति है जो अपने अनुभवों के प्रति पूरी तरह खुला होता है, वर्तमान में जीता है, अपनी भावनाओं पर भरोसा करता है और सृजनात्मक ढंग से कार्य करता है। ऐसा व्यक्ति अपने आत्म-संप्रत्यय और अनुभवों के बीच उच्च स्तर की संगति बनाए रखता है। रोजर्स का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति में ऐसी पूर्णता प्राप्त करने की एक सहज क्षमता होती है, बशर्ते उसे अनुकूल और सहायक वातावरण प्राप्त हो सके।

246. (B) रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण
रोर्शा मसिलक्ष्म परीक्षण एक प्रक्षेपी तकनीक है, जो स्वभाव से ही अत्यंत असंरचित और कम औपचारिक होती है। इसके विपरीत, 16PF, MMPI और संरचित साक्षात्कार में प्रश्न और उत्तर देने के तरीके पूरी तरह से पूर्व-निर्धारित और व्यवस्थित होते हैं। रोर्शा परीक्षण में प्रयोज्य को स्याही के धब्बों में अपनी मर्जी से कुछ भी देखने और व्यक्त करने की पूरी स्वतंत्रता होती है। यह अस्पष्टता ही परीक्षक को व्यक्ति के अचेतन मन और उसके व्यक्तित्व की गहराई को समझने में मदद करती है, जिसे संरचित परीक्षणों के माध्यम से जानना कठिन होता है।

247. (D) सभी 1, 2, 3 और 4
आत्म की अवधारणा मानव व्यक्तित्व का एक अत्यंत जटिल और बहुआयामी पक्ष है। यह जन्मजात नहीं होती, बल्कि सामाजिक अंतःक्रियाओं और अनुभवों के माध्यम से धीरे-धीरे विकसित होती है। व्यक्तिगत अनन्यता हमें विशिष्ट बनाती है, जबकि सामाजिक अनन्यता हमें समूहों से जोड़ती है। आत्म की द्वैध प्रकृति इसे एक ही समय में जानने वाले 'कर्ता' और जाने जाने वाले 'विषय' दोनों के रूप में प्रस्तुत करती है। ये सभी तत्व मिलकर यह निर्धारित करते हैं कि एक व्यक्ति स्वयं को कैसे परिभाषित करता है और वह दुनिया के साथ कैसे जुड़ता है।

248. (A) ऊर्ध्वपातन
ऊर्ध्वपातन (Sublimation) एक ऐसी अहं रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने सामाजिक रूप से अस्वीकार्य या आक्रामक आवेगों को किसी रचनात्मक और उपयोगी कार्य में बदल देता है। गुस्से को नियंत्रित करने के लिए खेलकूद में भाग लेना इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है, जहाँ व्यक्ति अपनी शारीरिक ऊर्जा और आक्रामकता को प्रतिस्पर्धा और अनुशासन के माध्यम से सकारात्मक दिशा देता है। फ्रायड के अनुसार, यह सबसे अधिक परिपक्व रक्षा युक्ति है क्योंकि यह न केवल व्यक्ति को तनाव से बचाती है, बल्कि समाज के कल्याण और व्यक्तिगत प्रगति में भी महत्वपूर्ण योगदान देती है।

249. (C) दो भिन्न इकाइयों के रूप में जिनकी स्पष्ट सीमाएँ हैं।
पाश्चात्य सांस्कृतिक संदर्भ में आत्म और समाज के बीच के संबंध को व्यक्तिवादी दृष्टिकोण से देखा जाता है। यहाँ व्यक्ति और समूह को दो अलग-अलग इकाइयों के रूप में माना जाता है जिनके बीच स्पष्ट और स्थिर सीमाएँ होती हैं। व्यक्ति के अपने निजी अधिकार, स्वतंत्रता और उपलब्धियाँ सर्वोपरि होती हैं। यह दृष्टिकोण भारतीय अवधारणा से बिल्कुल विपरीत है जहाँ आत्म और अन्य के बीच की सीमाएँ लचीली होती हैं और व्यक्ति अक्सर खुद को समूह के अभिन्न अंग के रूप में देखता है। यह सांस्कृतिक अंतर व्यक्तित्व के विकास को गहराई से प्रभावित करता है।

250. (A) प्ररूप और विशेषक
व्यक्तित्व के अध्ययन के विभिन्न सिद्धांतों को मुख्य रूप से दो प्रमुख श्रेणियों - प्ररूप उपागम और विशेषक उपागम - में बांटा जा सकता है। प्ररूप उपागम व्यक्तियों को उनके गुणों के व्यापक स्वरूपों के आधार पर कुछ निश्चित श्रेणियों, जैसे अंतर्मुखी या बहिर्मुखी, में विभाजित करने पर ध्यान केंद्रित करता है। दूसरी ओर, विशेषक उपागम व्यक्तित्व के विशिष्ट और मापने योग्य गुणों की पहचान और उनके विश्लेषण पर बल देता है। ये दोनों उपागम मिलकर मानव व्यवहार की विविधता और विशिष्टता को समझने के लिए दो अलग लेकिन अत्यंत महत्वपूर्ण दृष्टिकोण प्रदान करते हैं।

251. (D) विपरीत लिंग के सदस्यों से परिपक्व तरीके से सामाजिक और काम संबंधी आचरण सीखना।
जननांगीय अवस्था फ्रायड के मनोलैंगिक विकास का अंतिम चरण है, जो किशोरावस्था के साथ शुरू होता है। इस अवस्था की मुख्य उपलब्धि यह है कि व्यक्ति अपनी पूर्व की अवस्थाओं के द्वंद्वों को सुलझाकर विपरीत लिंग के प्रति एक स्वस्थ और परिपक्व आकर्षण विकसित करता है। इसमें केवल कामुकता ही नहीं, बल्कि दूसरों के साथ गहरे भावनात्मक संबंध बनाना, सामाजिक उत्तरदायित्व निभाना और एक संतुलित वयस्क जीवन जीना भी शामिल है। यह चरण व्यक्ति के सामाजिक रूप से सफल और संवेगात्मक रूप से परिपक्व होने की प्रक्रिया को पूरी तरह से पूर्ण करता है।

252. (A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
कार्ल रोजर्स के मानवतावादी सिद्धांत में 'आदर्श आत्म' एक अत्यंत महत्वपूर्ण संप्रत्यय है। यह वह छवि है जिसे एक व्यक्ति भविष्य में प्राप्त करना चाहता है या वह जैसा बनना चाहता है। रोजर्स का मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर एक आदर्श आत्म होता है जो उसकी महत्वाकांक्षाओं और मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है। जब व्यक्ति का वास्तविक आत्म उसके आदर्श आत्म के करीब होता है, तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ और सुखी रहता है। इन दोनों के बीच का अंतर ही व्यक्ति को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित या तनावग्रस्त करता है।

253. (C) अत्यधिक संदेह और दूसरों पर अविश्वास।
MMPI-2 की 'व्यामोह' (Paranoia) उपमापनी का उद्देश्य उन मानसिक प्रवृत्तियों का मापन करना है जहाँ व्यक्ति दूसरों के प्रति अत्यधिक संदेह और अविश्वास महसूस करता है। इस उपमापनी पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोग अक्सर यह मानते हैं कि दूसरे उनके खिलाफ षड्यंत्र कर रहे हैं या उन्हें नुकसान पहुँचाना चाहते हैं। वे सामाजिक स्थितियों में बहुत अधिक सतर्क और रक्षात्मक रहते हैं। यह उपमापनी गंभीर मानसिक विकारों के निदान और व्यक्ति के सामाजिक समायोजन की समस्याओं को समझने में मनोवैज्ञानिकों के लिए एक अत्यंत उपयोगी और विश्वसनीय उपकरण मानी जाती है।

254. (D) प्रक्षेपी तकनीकें असंरचित होती हैं, जबकि आत्म-प्रतिवेदन संरचित होती हैं।
व्यक्तित्व मूल्यांकन की इन दो प्रमुख विधियों में सबसे बड़ा अंतर उनकी संरचना का है। आत्म-प्रतिवेदन तकनीकें, जैसे MMPI, पूरी तरह से संरचित होती हैं जिनमें प्रश्न और उत्तर के विकल्प निश्चित होते हैं। इसके विपरीत, प्रक्षेपी तकनीकें, जैसे रोर्शा, पूरी तरह से असंरचित होती हैं जहाँ उद्दीपक अस्पष्ट होते हैं और व्यक्ति अपनी मर्जी से कोई भी अनुक्रिया दे सकता है। प्रक्षेपी विधियों का उद्देश्य अचेतन मन की गहराइयों को मापना है, जबकि आत्म-प्रतिवेदन विधियाँ व्यक्ति के सचेत विचारों और व्यवहारों का व्यवस्थित रूप से मूल्यांकन करने के लिए अधिक उपयुक्त मानी जाती हैं।

255. (C) 3, 2, 1, 4
फ्रायड के मनोविश्लेषणात्मक मॉडल के अनुसार, व्यक्तित्व के तत्वों का विकास एक तार्किक क्रम में होता है। जन्म के समय केवल 'इड' मौजूद होता है जो आदिम इच्छाओं का भंडार है। जैसे-जैसे बच्चा बाहरी दुनिया के संपर्क में आता है, वास्तविकता से निपटने के लिए 'अहं' का विकास होता है। अंततः, समाजीकरण और माता-पिता के प्रभाव से नैतिकता की भावना यानी 'पराहम्' विकसित होती है। जब इन संरचनाओं के बीच द्वंद्व पैदा होता है और दुश्चिंता बढ़ती है, तब अहं रक्षा युक्तियों का उपयोग करना शुरू करता है। यह क्रम व्यक्तित्व के गत्यात्मक विकास को दर्शाता है।

256. (B) आदत
व्यक्तित्व के संदर्भ में 'आदत' शब्द का तात्पर्य व्यवहार करने के उस विशिष्ट ढंग से है जिसे व्यक्ति ने अभ्यास और अनुभव के माध्यम से सीखा है। जब कोई विशेष अनुक्रिया किसी स्थिति में बार-बार दोहराई जाती है और उसे प्रबलन मिलता है, तो वह व्यक्ति की आदत बन जाती है। आदतें व्यक्तित्व की दृश्य इकाइयाँ हैं जो दैनिक जीवन में हमारे कार्यों को स्वचालित और सुगम बनाती हैं। स्वभाव जहाँ जैविक होता है, वहीं आदतें पूरी तरह से अर्जित या सीखी हुई होती हैं, जो हमारे चरित्र और व्यवहार के प्रतिमानों को गहराई से प्रभावित करती हैं।

257. (B) P-2, Q-1, R-4, S-3
व्यक्तित्व के विभिन्न प्ररुपों की अपनी विशिष्ट शारीरिक और व्यवहारपरक विशेषताएं होती हैं। शेल्डन के अनुसार, गोलाकृतिक व्यक्ति सामाजिक और आरामपसंद होते हैं, आयताकृतिक साहसी और ऊर्जस्वी होते हैं, जबकि लंबाकृतिक कुशाग्रबुद्धि और अंतर्मुखी होते हैं। फ्रीडमैन के 'टाइप ए' व्यक्तित्व की मुख्य पहचान उनकी अधीरता और हमेशा जल्दी में रहने की प्रवृत्ति है। इन वर्गीकरणों को समझने से यह स्पष्ट होता है कि कैसे शारीरिक गठन और व्यवहार के प्रतिमान मिलकर एक व्यक्ति को विशिष्ट पहचान देते हैं। ये सभी प्ररुप व्यक्तित्व अध्ययन के विभिन्न वैज्ञानिक दृष्टिकोणों को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करते हैं।

258. (A) व्यक्तित्व का निर्माण करने वाले स्थिर और मूल तत्व।
रेमंड कैटेल के अनुसार, 'मूल विशेषक' (Source Traits) व्यक्तित्व की वह आधारभूत संरचना है जो हमारे व्यवहार के पीछे के असली कारणों को निर्धारित करती है। ये विशेषक प्रत्यक्ष रूप से दिखाई नहीं देते, लेकिन ये हमारे विभिन्न कार्यों और प्रतिक्रियाओं में छिपे होते हैं। कैटेल ने कारक विश्लेषण के माध्यम से ऐसे 16 मूल विशेषकों की पहचान की थी। उनका मानना था कि ये तत्व अपेक्षाकृत स्थिर होते हैं और व्यक्ति के व्यवहार में पाए जाने वाले सतही गुणों का मुख्य आधार बनते हैं। इन्हें समझना ही व्यक्तित्व के वैज्ञानिक विश्लेषण का वास्तविक लक्ष्य है।

259. (C) आद्य प्ररूप या आद्य प्रतिमाएँ।
कार्ल युंग के अनुसार, सामूहिक अचेतन मानवीय चेतना का वह विशाल और प्राचीन स्तर है जिसमें 'आद्य प्ररुप' (Archetypes) संचित रहते हैं। ये आद्य प्ररुप सार्वभौमिक प्रतिमाएं और विचार हैं जो हमें अपने पूर्वजों से विरासत में मिले हैं। जैसे - 'माता', 'पिता', 'नायक' या 'मृत्यु' की छवियां, जो दुनिया की लगभग सभी संस्कृतियों, लोककथाओं और स्वप्नों में समान रूप से

दिखाई देती हैं। ये व्यक्तिगत अनुभवों से ऊपर होते हैं और मानव मन की एक गहरी, साझा और सार्वभौमिक संरचना का प्रतिनिधित्व करते हैं, जो हमारे व्यवहार को अनजाने में प्रभावित करती रहती है।

260. (D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5
अल्फ्रेड एडलर का 'वैयक्तिक मनोविज्ञान' मानव स्वभाव के प्रति एक अत्यंत व्यवहारिक और उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। उनका मानना था कि प्रत्येक व्यक्ति बचपन से ही हीनता की भावना का अनुभव करता है और उसका पूरा जीवन श्रेष्ठता प्राप्त करने के लक्ष्यों द्वारा निर्देशित होता है। एडलर ने सामाजिक अभिरुचि को भी व्यक्तित्व का एक अनिवार्य हिस्सा माना। उनके अनुसार, व्यक्ति एक सक्रिय और सचेत कर्ता है जो अपने भविष्य के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रयास करता है। ये सभी विचार एडलर के सिद्धांत की आधारभूत और महत्वपूर्ण विशेषताएं हैं।

261. (C) व्यवहारवादी उपागम
पावलव, स्किनर और बंदूरा के सिद्धांत सामूहिक रूप से 'व्यवहारवादी उपागम' के अंतर्गत आते हैं। यह उपागम मानता है कि व्यक्तित्व कोई आंतरिक सत्ता नहीं है, बल्कि यह सीखी हुई अनुक्रियाओं का एक संगठित समुच्चय है। पावलव और स्किनर ने अनुबंधन (Conditioning) के माध्यम से व्यवहार सीखने पर ध्यान केंद्रित किया, जबकि बंदूरा ने सामाजिक अधिगम और अवलोकन के महत्व को स्पष्ट किया। इन सभी विचारकों का मानना था कि वातावरण और अनुभव ही व्यक्ति के व्यवहार को आकार देते हैं, जिससे उसके विशिष्ट व्यक्तित्व का निर्माण होता है।

262. (B) जब आत्म-सम्मान और आत्मसिद्धि जैसी आवश्यकताओं का अनुसरण शुरू होता है।
अब्राहम मैस्लो के अनुसार, मानव जीवन की वास्तविक और उदात्त यात्रा तब प्रारंभ होती है जब व्यक्ति अपनी बुनियादी शारीरिक और सुरक्षा संबंधी जरूरतों से ऊपर उठ जाता है। जब वह प्रेम, आत्म-सम्मान और अंततः आत्मसिद्धि की दिशा में प्रयास करना शुरू करता है, तब वह अपनी वास्तविक मानवीय क्षमता को पहचान पाता है। आत्मसिद्धि का अर्थ अपनी आंतरिक शक्तियों को पूर्णतः विकसित करना है। मैस्लो का यह विचार स्पष्ट करता है कि मनुष्य केवल जीवित रहने के लिए नहीं, बल्कि एक सार्थक और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए बना है।

263. (D) 16
रेमंड कैटेल द्वारा विकसित 'सोलह व्यक्तित्व कारक प्रश्नावली' (16PF) में कुल 16 प्राथमिक या मूल विशेषकों का मूल्यांकन किया जाता है। कैटेल ने सांख्यिकीय विधि 'कारक विश्लेषण' का उपयोग करके हजारों विशेषकों में से इन 16 आधारभूत तत्वों को खोजा था। प्रत्येक कारक को एक सातत्य (Continuum) पर मापा जाता है, जिसमें दो विपरीत गुण होते हैं। यह परीक्षण व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक अत्यंत विस्तृत, वैज्ञानिक और वस्तुनिष्ठ विवरण प्रदान करता है, जिसका उपयोग आज भी करियर परामर्श, शोध और नैदानिक क्षेत्रों में पूरी दुनिया में व्यापक रूप से किया जाता है।

264. (A) प्रयोज्य को अपनी कल्पना से कोई भी कहानी बनाने की पूरी स्वतंत्रता देने के लिए।
टी.ए.टी. (TAT) परीक्षण के अंत में एक खाली या सादा कार्ड दिया जाता है, जो इस परीक्षण का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा है। इस कार्ड का उद्देश्य प्रयोज्य की कल्पनाशीलता को बिना किसी बाहरी उद्दीपक के पूरी तरह स्वतंत्र छोड़ना है। प्रयोज्य इस खाली कार्ड पर जो भी चित्र कल्पित करता है और जो कहानी बनाता है, वह उसके अचेतन मन के सबसे गहरे और संवेदनशील क्षेत्रों को उजागर करती है। यह कार्ड व्यक्ति को अपनी दमित भावनाओं और इच्छाओं को बिना किसी बाधा के व्यक्त करने का एक अनूठा और अंतिम अवसर प्रदान करता है।

265. (C) परिवेश प्रभाव (Halo effect)
परिवेश प्रभाव या 'हेलो इफेक्ट' एक ऐसी संज्ञानात्मक अभिनति है जिसमें मूल्यांकनकर्ता व्यक्ति के किसी एक सकारात्मक गुण से इतना प्रभावित हो जाता है कि वह उसके अन्य सभी असंबंधित गुणों को भी उच्च रेटिंग देने लगता है। जैसा कि उदाहरण में बताया गया है, समय की पाबंदी के आधार पर कर्मचारी को हर चीज में उत्कृष्ट मानना इसी त्रुटि का परिणाम है। यह अभिनति व्यक्तित्व के वास्तविक और वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन में बड़ी बाधा उत्पन्न करती है क्योंकि यह व्यक्ति की कमियों को नजरअंदाज कर एक भ्रामक और एकतरफा छवि प्रस्तुत करती है।

266. (A) आत्म एक ही समय में जानने वाला (कर्ता) और जाना जाने वाला (वस्तु) दोनों है।
मनोविज्ञान में 'आत्म' की द्वैध स्थिति एक अत्यंत रोचक अवधारणा है। इसका अर्थ है कि आत्म एक ही समय में दो भूमिकाएं निभाता है। 'कर्ता' (Subject) के रूप में वह वह सत्ता है जो सोचती है, अनुभव करती है और जानती है। वहीं 'वस्तु' या 'विषय' (Object) के रूप में वह वह इकाई है जिसे जाना जाता है और जिसका मूल्यांकन किया जाता है। यह अनूठी स्थिति व्यक्ति को स्वयं का प्रेक्षण करने, अपनी कमियों को पहचानने और अपने व्यवहार में सुधार करने की एक उच्च क्षमता प्रदान करती है, जो मानव चेतना की विशेषता है।

267. (D) सकारात्मक प्रतिरुपों को देखकर और सकारात्मक अनुभवों से।
अल्बर्ट बंदूरा के अनुसार, आत्म-सक्षमता (Self-efficacy) को विभिन्न तरीकों से विकसित और सुदृढ़ किया जा सकता है। इसमें सबसे प्रभावशाली तरीका है दूसरों को सफल होते देखना, जिन्हें हम अपना प्रतिरूप या 'रोल मॉडल' मानते हैं। इसके अलावा, जब हम स्वयं छोटे-छोटे कार्यों में सफलता प्राप्त करते हैं, तो हमारे भीतर यह विश्वास बढ़ता है कि हम कठिन कार्य भी कर सकते हैं। दूसरों से मिलने वाली प्रशंसा और सकारात्मक प्रोत्साहन भी आत्म-सक्षमता को बढ़ाते हैं। यह विश्वास व्यक्ति को अपने लक्ष्यों के प्रति दृढ़ और आत्मविश्वासी बनाता है।

268. (B) गुदीय अवस्था
फ्रायड के अनुसार, गुदीय अवस्था (लगभग 2 से 3 वर्ष की आयु) वह महत्वपूर्ण समय है जब बच्चा अपने शरीर के उत्सर्जन कार्यों पर नियंत्रण करना सीखता है। इस अवस्था का मुख्य विकासात्मक लक्ष्य 'टॉयलेट ट्रेनिंग' के माध्यम से बच्चे में अनुशासन और आत्म-नियंत्रण की भावना पैदा करना है। यह बालक का समाज की अपेक्षाओं के साथ पहला बड़ा टकराव होता है। यदि इस दौरान उचित समाजीकरण होता है, तो बच्चा भविष्य में आत्म-निर्भर और अनुशासित बनता है। इस अवस्था में आने वाली बाधाएं व्यक्ति के वयस्क व्यक्तित्व में अत्यधिक कठोरता या अव्यवस्था जैसे लक्षण पैदा कर सकती हैं।

269. (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
कार्ल युंग ने फ्रायड के साथ लंबे समय तक काम किया था, लेकिन बाद में उन्होंने फ्रायड की कामुकता पर आधारित विचारधारा से अलग होकर अपना 'विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान' विकसित किया। युंग का मानना था कि मनुष्य का व्यवहार केवल अतीत की दमित इच्छाओं से ही नहीं, बल्कि उसके भविष्य के लक्ष्यों, उद्देश्यों और पूर्णता प्राप्त करने की आकांक्षाओं से भी प्रेरित होता है। हालांकि दोनों कथन सत्य हैं, लेकिन कारण (R) केवल सिद्धांत के नाम की जानकारी देता है, वह अभिकथन (A) में बताए गए उद्देश्यों और आकांक्षाओं के तर्क को पूरी तरह स्पष्ट नहीं करता है।

270. (D) इड से
फ्रायड के अनुसार, अहं (Ego) का विकास सीधे तौर पर इड (Id) से ही होता है। जन्म के समय बच्चा केवल इड से संचालित होता है जो तत्काल संतुष्टि चाहता है। जैसे-जैसे बच्चा बाहरी दुनिया की वास्तविकताओं और सीमाओं का अनुभव करता है, इड का एक हिस्सा परिष्कृत होकर अहं के रूप में विकसित होने लगता है। अहं का मुख्य कार्य इड की इच्छाओं को वास्तविकता के धरातल पर पूरा करना है। इस प्रकार, अहं व्यक्तित्व की वह संरचना है जो इड की ऊर्जा का उपयोग करके उसे सामाजिक रूप से स्वीकार्य मार्ग प्रदान करती है।

271. (A) किसी स्थिति विशेष में विशिष्ट तरीके से प्रतिक्रिया करने की व्यक्ति की प्रवृत्ति।
'स्ववृत्ति' (Disposition) व्यक्तित्व का वह आंतरिक पक्ष है जो यह निर्धारित करता है कि व्यक्ति किसी विशेष परिस्थिति में सामान्यतः किस प्रकार व्यवहार करेगा। यह व्यक्ति की एक स्थायी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति है जो उसके व्यवहार में निरंतरता लाती है। उदाहरण के लिए, एक 'सहायक स्ववृत्ति' वाला व्यक्ति अक्सर दूसरों की मदद करने के लिए तत्पर रहेगा। यद्यपि वातावरण का प्रभाव पड़ता है, लेकिन व्यक्ति की अपनी स्ववृत्ति उसे एक विशिष्ट दिशा में कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। यह विशेषक और स्वभाव के बीच की एक महत्वपूर्ण कड़ी मानी जाती है।

272. (B) वे सरल थे और रुढ़िधारणाओं पर आधारित थे।
शेल्डन के व्यक्तित्व प्ररूपों की सबसे बड़ी आलोचना यह थी कि वे बहुत अधिक सरलीकृत थे और अक्सर प्रचलित सामाजिक रुढ़िधारणाओं (Stereotypes) पर आधारित लगते थे। उदाहरण के लिए, यह मानना कि सभी मोटे लोग खुशमिजाज होते हैं या सभी दुबले लोग बुद्धिमान होते हैं, वैज्ञानिक रूप से पूरी तरह सही नहीं पाया गया। मानव व्यक्तित्व अत्यंत जटिल है और इसे केवल शरीर की बनावट के आधार पर कुछ श्रेणियों में बांधना उसके सूक्ष्म और विविध गुणों की अनदेखी करना है। हालांकि इस सिद्धांत ने प्रारंभिक आधार दिया, लेकिन आधुनिक मनोविज्ञान इसे अपर्याप्त मानता है।

273. (B) सहमतिशीलता बनाम विरोध
आइज़ेंक व्यक्तित्व प्रश्नावली (EPQ) में तीन मुख्य आयाम शामिल हैं: बहिर्मुखता बनाम अंतर्मुखता, तंत्रिकातापिता बनाम सांवेगिक स्थिरता और मनस्तापिता बनाम सामाजिकता। 'सहमतिशीलता बनाम विरोध' इस प्रश्नावली का हिस्सा नहीं है, बल्कि यह व्यक्तित्व के 'पंच-कारक मॉडल' (Big Five Model) का एक प्रमुख आयाम है। आइज़ेंक ने अपने आयामों को जैविक और आनुवंशिक आधार पर प्रस्तावित किया था, जबकि पंच-कारक मॉडल अधिक व्यापक और वर्णनात्मक है। इन दोनों मॉडलों के बीच के अंतर को समझना व्यक्तित्व के वैज्ञानिक मापन की बारीकियों को स्पष्ट करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

274. (A) व्यक्ति का कल्पनाशील, उत्सुक और नए विचारों के प्रति उदार होना।
पंच-कारक मॉडल में 'अनुभवों के लिए खुलापन' व्यक्ति की मानसिक और बौद्धिक गहराई को दर्शाता है। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले व्यक्ति अत्यंत कल्पनाशील होते हैं, वे नई चीजों को सीखने के लिए हमेशा उत्सुक रहते हैं और रुढ़िवादी विचारों के बजाय आधुनिक और उदार दृष्टिकोण अपनाते हैं। ऐसे लोग कला, संस्कृति और विभिन्न प्रकार के अनुभवों को महत्व देते हैं। यह गुण व्यक्ति की सृजनात्मकता और परिवर्तन को स्वीकार करने की क्षमता का एक सशक्त सूचक माना जाता है, जो उसे एक समृद्ध और विविध व्यक्तित्व प्रदान करता है।

275. (C) अपनी वंशागत प्रकृति की सिद्धि या प्राप्ति की।
मानवतावादी उपागम के अनुसार, प्रत्येक मनुष्य में अपनी आंतरिक संभावनाओं और क्षमताओं को पूर्णतः विकसित करने की एक सहज और शक्तिशाली प्रवृत्ति होती है। इसे 'आत्मसिद्धि' या 'आत्म-यथार्थबोध' कहा जाता है। यह प्रवृत्ति व्यक्ति को अपनी वंशागत प्रकृति को पहचानने और उसे प्राप्त करने के लिए निरंतर प्रेरित करती है। मानवतावादी मानते हैं कि मनुष्य केवल बाहरी पुरस्कारों या दमित इच्छाओं से संचालित नहीं होता, बल्कि वह अपने जीवन को सार्थकता देने और अपने अस्तित्व की पूर्णता प्राप्त करने के लिए स्वाभाविक रूप से प्रयासरत रहता है, जो उसे विशिष्ट बनाता है।

276. (D) व्यक्ति की रुढ़िवादी रूप से मर्दाना या स्त्रीयोचित रुचियों और व्यवहारों की सीमा।
MMPI की 'पुरुषत्व-स्त्रीत्व' (Masculinity-Femininity) उपमापनी यह मापती है कि व्यक्ति के रुचियों और व्यवहारों का प्रतिरूप समाज द्वारा निर्धारित रुढ़िवादी पुरुषोचित या

स्त्रीयोचित मानकों के कितने करीब है। यह व्यक्ति की शारीरिक पहचान के बजाय उसकी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियों और शौक को दर्शाती है। उदाहरण के लिए, यह देखा जाता है कि क्या कोई पुरुष उन क्षेत्रों में रुचि रखता है जिन्हें समाज पारंपरिक रूप से महिलाओं के लिए मानता है, या इसके विपरीत। यह उपमापनी व्यक्तित्व के सामाजिक-सांस्कृतिक पक्ष और व्यक्ति की जेंडर भूमिकाओं के प्रति उसके दृष्टिकोण को समझने में मदद करती है।

277. (C) वाक्य-समापन परीक्षण
"मेरी माँ के बारे में सबसे अच्छी बात है कि..." जैसे अधूरे वाक्य 'वाक्य-समापन परीक्षण' का एक विशिष्ट उदाहरण हैं। इस परीक्षण में प्रयोज्य को इन वाक्यों को अपनी पहली सोच के अनुसार पूरा करना होता है। चूंकि ये वाक्य व्यक्ति के नजदीकी रिश्तों और उसकी भावनाओं से सीधे जुड़े होते हैं, इसलिए वे उसके आंतरिक दृष्टिकोण, उसकी खुशियों और उसके द्वंद्वों को बहुत ही सरल तरीके से बाहर ले आते हैं। यह विधि मनोवैज्ञानिकों को व्यक्ति के पारिवारिक संबंधों और उसके सामाजिक परिवेश की गहरी समझ प्रदान करने में अत्यंत सहायक सिद्ध होती है।

278. (B) व्यक्ति अंतर्वैयक्तिक संबंधों को टालने का प्रयास कर रहा है।
व्यक्तंकन परीक्षण (Draw-a-Person Test) में चित्र की प्रत्येक विशेषता का एक मनोवैज्ञानिक अर्थ होता है। यदि कोई व्यक्ति किसी व्यक्ति का चित्र बनाते समय उसकी मुखाकृति या चेहरे के अंगों को नहीं बनाता, तो प्रक्षेपी व्याख्या के अनुसार यह उसके अंतर्वैयक्तिक संबंधों में कठिनाई का संकेत हो सकता है। यह दर्शाता है कि व्यक्ति दूसरों के साथ जुड़ने में असुरक्षित महसूस करता है या वह सामाजिक संपर्कों से बचने की कोशिश कर रहा है। चित्र के माध्यम से व्यक्ति की यह अनकही भावना उसके व्यक्तित्व के उन पक्षों को उजागर करती है जिन्हें वह शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाता।

279. (A) 4, 2, 1, 3
व्यक्तित्व के सिद्धांतों का विकास एक सुव्यवस्थित ऐतिहासिक यात्रा है। इसकी शुरुआत प्राचीन काल में हिप्पोक्रेट्स के प्ररूपविज्ञान से हुई थी। इसके सदियों बाद 20वीं सदी के प्रारंभ में सिगमंड फ्रायड ने अपने क्रांतिकारी मनोगतिक सिद्धांत को प्रस्तुत किया। 1950 और 60 के दशक में फ्रायडवाद के विरोध में मानवतावादी उपागम का उदय हुआ। अंततः, आधुनिक काल में सांख्यिकीय विधियों के परिपक्व होने पर 'पंच-कारक मॉडल' विकसित हुआ जो आज भी सबसे अधिक मान्य है। यह क्रम मानव स्वभाव को समझने की वैज्ञानिक सोच की निरंतर प्रगति और विकास को प्रभावी ढंग से दर्शाता है।

280. (A) आत्म-सम्मान, आत्म-संप्रत्यय का एक मूल्यांकनात्मक पहलू है।
आत्म-संप्रत्यय और आत्म-सम्मान एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। आत्म-संप्रत्यय वह व्यापक जानकारी और विचार है जो व्यक्ति अपने गुणों और क्षमताओं के बारे में रखता है (जैसे "मैं एक धावक हूँ")। आत्म-सम्मान इसी जानकारी पर व्यक्ति द्वारा किया गया मूल्य-निर्णय है (जैसे "मैं एक अच्छा धावक हूँ और मुझे इस पर गर्व है")। सरल शब्दों में, आत्म-संप्रत्यय 'विवरण' देता है और आत्म-सम्मान उस विवरण का 'मूल्यांकन' करता है। ये दोनों मिलकर यह तय करते हैं कि व्यक्ति स्वयं को कैसा देखता है और कैसा महसूस करता है।

281. (C) मूल विशेषकों का वर्णन करने के लिए।
रेमंड कैटेल के 16PF परीक्षण में विपरीतार्थी प्रवृत्तियों (जैसे शांत बनाम उत्तेजित) का उपयोग व्यक्तित्व के 'मूल विशेषकों' (Source Traits) को एक सातत्य पर मापने के लिए किया जाता है। प्रत्येक व्यक्तित्व गुण के दो चरम छोर होते हैं, और व्यक्ति इन दोनों के बीच कहीं स्थित होता है। यह विधि व्यक्तित्व के सूक्ष्म अंतरों को पकड़ने में बहुत प्रभावी है। विपरीतार्थी गुणों का उपयोग करने से व्यक्ति के स्वभाव का एक संतुलित और सटीक चित्रण प्राप्त होता है, जो उसके व्यवहार की विभिन्न स्थितियों में भविष्यवाणी करने के लिए एक वैज्ञानिक और सांख्यिकीय आधार प्रदान करता है।

282. (A) आत्मसिद्धि
'आत्मसिद्धि' कोई अहं रक्षा युक्ति नहीं है, बल्कि यह मानवतावादी मनोविज्ञान का एक सकारात्मक और उदात्त संप्रत्यय है जो व्यक्तिगत वृद्धि और पूर्णता को दर्शाता है। इसके विपरीत, दमन, प्रक्षेपण और युक्तिकरण वे 'अहं रक्षा युक्तियाँ' हैं जिनका उपयोग व्यक्ति अनजाने में अपनी दुश्चिंता और मानसिक तनाव को कम करने के लिए करता है। रक्षा युक्तियाँ वास्तविकता को नकारती या बदलती हैं, जबकि आत्मसिद्धि वास्तविकता को स्वीकार करने और अपनी सर्वोत्तम क्षमता को प्राप्त करने की एक सचेत और निरंतर चलने वाली मानवीय यात्रा है, जो व्यक्तित्व विकास का उच्चतम स्तर है।

283. (D) एरिकसन
एरिक एरिक्सन का संपूर्ण मनोवैज्ञानिक सिद्धांत 'अहं अनन्यता' (Ego Identity) की खोज और उसके विकास पर आधारित है। एरिक्सन का मानना था कि व्यक्ति का विकास केवल बचपन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आठ चरणों में जीवन भर चलता रहता है। प्रत्येक चरण में व्यक्ति को एक विशिष्ट विकासात्मक चुनौती या संकट का सामना करना पड़ता है, जिसमें किशोरावस्था का 'अनन्यता बनाम पहचान भ्रांति' का चरण सबसे महत्वपूर्ण है। एरिक्सन का यह दृष्टिकोण स्पष्ट करता है कि समाज और संस्कृति के साथ अंतःक्रिया कैसे व्यक्ति की अपनी पहचान और उसके व्यक्तित्व को निरंतर आकार देती है।

284. (B) प्रचलित आर्थिक और सांस्कृतिक विशेषताओं के प्रति अनुकूलन के रूप में।
सांस्कृतिक उपागम यह प्रस्तावित करता है कि व्यक्तित्व कोई स्थिर जैविक सत्ता नहीं है, बल्कि यह उस पर्यावरण और संस्कृति के प्रति व्यक्ति के अनुकूलन का परिणाम है जिसमें वह रहता है। किसी समाज की आर्थिक अनुरक्षण प्रणाली, जैसे कृषि या शिकार, वहाँ के लोगों के समाजीकरण और उनके द्वारा विकसित किए जाने वाले गुणों को निर्धारित करती है। यह उपागम स्पष्ट करता है कि व्यक्ति के विचार, मूल्य और व्यवहार के प्रतिमान उसकी संस्कृति की जरूरतों और वहां की

जीवन शैली से गहराई से प्रभावित होते हैं, जिससे एक विशिष्ट 'सांस्कृतिक व्यक्तित्व' का निर्माण होता है।

285. (D) स्थितिपरक परीक्षण - रोर्शा परीक्षण
स्थितिपरक परीक्षण और रोर्शा परीक्षण दो बिल्कुल अलग प्रकार की मूल्यांकन विधियाँ हैं। रोर्शा परीक्षण एक 'प्रक्षेपी तकनीक' है जिसमें स्याही के धब्बों का उपयोग अचेतन मन को पढ़ने के लिए किया जाता है। इसके विपरीत, स्थितिपरक परीक्षणों में व्यक्ति को किसी वास्तविक या कृत्रिम सामाजिक स्थिति (जैसे संकट प्रबंधन) में रखकर उसके प्रत्यक्ष व्यवहार का प्रेक्षण किया जाता है। अन्य युग्म, जैसे प्रक्षेपी तकनीक के लिए टी.ए.टी. और आत्म-प्रतिवेदन के लिए 16 पी.एफ., पूरी तरह से सही हैं। रोर्शा को स्थितिपरक परीक्षण मानना एक तकनीकी त्रुटि है क्योंकि यह पूरी तरह आंतरिक प्रक्षेपण पर आधारित है।

286. (A) केवल 5
'टाइप ए' व्यक्तित्व की पहचान उच्च अभिप्रेरणा, अधीरता और हृदय रोगों के प्रति संवेदनशीलता जैसे सक्रिय गुणों से होती है। यह कहना गलत है कि इसे केवल 'टाइप बी' की विशेषताओं के अभाव के रूप में समझा जाता है। वास्तव में, टाइप ए और टाइप बी दो स्वतंत्र प्ररूप हैं जिनके अपने विशिष्ट व्यवहारिक प्रतिमान हैं। यद्यपि टाइप बी के लोग अधिक शांत और धैर्यवान होते हैं, लेकिन टाइप ए की अपनी एक गत्यात्मक और चुनौतीपूर्ण प्रकृति होती है जो उसे समाज में एक विशिष्ट और प्रतिस्पर्धी पहचान प्रदान करती है। अतः पांचवां कथन इस संदर्भ में तर्कसंगत नहीं है।

287. (A) अचेतन अभिप्रेरणा
सिगमंड फ्रायड का यह क्रांतिकारी विचार था कि मानव व्यवहार का एक विशाल और महत्वपूर्ण भाग 'अचेतन अभिप्रेरणाओं' द्वारा संचालित होता है। फ्रायड के अनुसार, हमारे चेतन विचार तो केवल हिमखंड की ऊपरी नोक की तरह हैं, जबकि असली कारण हमारे अचेतन मन में छिपे होते हैं। इनमें हमारी दमित इच्छाएँ, बचपन की स्मृतियाँ और जैविक आवेग शामिल हैं जिनसे हम स्वयं अवगत नहीं होते। ये अचेतन शक्तियाँ हमारे निर्णयों, भावनाओं और यहाँ तक कि हमारे सपनों को भी गहराई से नियंत्रित करती हैं, जो व्यक्तित्व की गत्यात्मकता का मुख्य आधार हैं।

288. (B) बच्चों को स्नेह के साथ सकारात्मक ढंग से पालना।
माता-पिता का स्नेहपूर्ण और सकारात्मक पालन-पोषण बच्चे के उच्च आत्म-सम्मान के विकास के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक माना जाता है। जब माता-पिता बच्चों को यह महसूस कराते हैं कि उन्हें बिना किसी शर्त के प्यार किया जाता है और उनकी छोटी-छोटी उपलब्धियों की सराहना की जाती है, तो बच्चों में स्वयं के प्रति मूल्य और सक्षमता का भाव पैदा होता है। ऐसा वातावरण उन्हें नई चुनौतियों को स्वीकार करने और अपनी गलतियों से सीखने के लिए सुरक्षित महसूस कराता है। यह सकारात्मक नींव भविष्य में उनके आत्मविश्वास और उनके संतुलित सामाजिक व्यवहार का मुख्य आधार बनती है।

289. (B) तंत्रिकातापिता
एच. जे. आइजेंक के अनुसार, जो व्यक्ति अत्यधिक दुश्चिंतित, चिड़चिड़े, अशांत और संवेगात्मक रूप से संवेदनशील होते हैं, वे 'तंत्रिकातापिता' (Neuroticism) आयाम के उच्च छोर पर स्थित होते हैं। ऐसे लोगों का तंत्रिका तंत्र छोटी-छोटी उत्तेजनाओं के प्रति भी बहुत जल्दी और बहुत अधिक तीव्रता से प्रतिक्रिया करता है, जिससे वे जल्दी तनावग्रस्त हो जाते हैं। इसके विपरीत, इस आयाम के निचले छोर पर 'सांवेगिक स्थिरता' होती है, जहाँ व्यक्ति शांत और संयत रहता है। यह आयाम व्यक्ति के संवेगात्मक स्वास्थ्य और उसके तनाव प्रबंधन की क्षमता को मापने का एक वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है।

290. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
कार्ल रोजर्स का मानना था कि प्रत्येक मनुष्य में अपनी क्षमताओं को सर्वोत्तम रूप में व्यक्त करने की एक जन्मजात प्रवृत्ति होती है, जिसे उन्होंने 'आत्मसिद्धि' कहा। इसी विचार के आधार पर उन्होंने 'पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति' की अवधारणा दी, जो अपने अनुभवों के प्रति खुला होता है और निरंतर विकास की ओर अग्रसर रहता है। कारण (R) इस बात को स्पष्ट करता है कि रोजर्स के अनुसार मानवीय व्यवहार के पीछे की मूल प्रेरणा आत्मसिद्धि की ओर बढ़ना है, जो एक स्वस्थ और सफल व्यक्तित्व के निर्माण के लिए सबसे महत्वपूर्ण शक्ति मानी गई है।

291. (C) विशेषक उपागम
सामान्य जीवन में जब हम किसी व्यक्ति का वर्णन करते हैं, तो हम अक्सर 'ईमानदार', 'मेहनती' या 'मिलनसार' जैसे विशेषणों का उपयोग करते हैं। यह प्रवृत्ति मनोवैज्ञानिक रूप से 'विशेषक उपागम' (Trait Approach) के सबसे निकट है। यह उपागम मानता है कि व्यक्तित्व ऐसे स्थिर और मापने योग्य गुणों या विशेषकों से बना होता है जो विभिन्न स्थितियों में व्यक्ति के व्यवहार को निरंतरता प्रदान करते हैं। यह दृष्टिकोण व्यक्तित्व को श्रेणियों में बाँटने के बजाय उसकी सूक्ष्म विशेषताओं की गहराई से पहचान करने और उन्हें वैज्ञानिक रूप से मापने पर सबसे अधिक बल देता है।

292. (D) सुखेप्सा-सिद्धांत
फ्रायड के अनुसार, कामशक्ति या 'लिबिडो' का मुख्य स्रोत इड (Id) है, जो पूरी तरह से 'सुखेप्सा-सिद्धांत' (Pleasure Principle) के अधीन कार्य करता है। इसका अर्थ है कि यह ऊर्जा बिना किसी देरी या नैतिक विचार के केवल अपनी इच्छाओं की तत्काल संतुष्टि और आनंद प्राप्त करना चाहती है। यह वास्तविकता या समाज के नियमों की परवाह नहीं करती। व्यक्तित्व के विकास के दौरान इस ऊर्जा का प्रबंधन और इसे वास्तविकता के साथ जोड़ना ही अहं का मुख्य कार्य होता है, जो व्यक्ति को एक सभ्य और सामाजिक प्राणी बनाने के लिए अनिवार्य है।

293. (C) आत्मसिद्धि
अब्राहम मैस्लो के आवश्यकता पदानुक्रम में 'आत्मसिद्धि' (Self-Actualization) को सर्वोच्च स्थान दिया गया है।

यह वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति अपनी सभी आंतरिक शक्तियों, सृजनात्मकता और मानवीय संभावनाओं को पूर्णतः पहचान कर उन्हें साकार कर लेता है। मैस्लो का मानना था कि इस स्तर तक पहुँचने के लिए पहले की सभी बुनियादी आवश्यकताएं, जैसे सुरक्षा और आत्म-सम्मान, का संतुष्ट होना आवश्यक है। आत्मसिद्धि व्यक्ति को जीवन की सार्थकता का अनुभव कराती है और उसे एक ऐसा व्यक्तित्व प्रदान करती है जो स्वयं के प्रति और दुनिया के प्रति पूरी तरह जागरूक और कृतज्ञ होता है।

294. (B) प्रेक्षण
प्रेक्षण (Observation) व्यक्तित्व मूल्यांकन की एक आधारभूत और बहुत ही प्रभावशाली तकनीक है, जिसमें व्यक्ति के व्यवहार को उसकी प्राकृतिक सेटिंग (जैसे स्कूल या घर) या किसी नियंत्रित वातावरण में सीधे देखा और दर्ज किया जाता है। इसमें मनोवैज्ञानिक व्यक्ति से कुछ पूछने के बजाय उसके कार्यों, उसकी बातचीत के ढंग और उसकी प्रतिक्रियाओं का वस्तुनिष्ठ रूप से विश्लेषण करता है। यह विधि विशेष रूप से उन बच्चों या व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी है जो अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त करने में कठिनाई महसूस करते हैं। यह व्यवहार के वास्तविक और अनछुए पक्षों को उजागर करने में सक्षम है।

295. (B) P-3, Q-4, R-1, S-2
व्यक्तित्व के क्षेत्र में विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने मौलिक योगदान दिया है। फ्रायड ने इड, अहं और पराहम् की गत्यात्मक संरचना दी, जबकि रोजर्स ने 'अशर्त सकारात्मक आदर' के माध्यम से मानवतावादी चिकित्सा को नई दिशा प्रदान की। एडलर ने हीनता की भावना और उस पर विजय पाने के मानव प्रयासों को केंद्र में रखा। कैटेल ने सांख्यिकीय विधि से व्यक्तित्व के 16 आधारभूत कारकों की पहचान की। इन सभी सिद्धांतों के मिलन से ही आज हम मानव व्यक्तित्व की एक समग्र, वैज्ञानिक और बहुआयामी समझ विकसित करने में पूरी तरह से सफल और सक्षम हो पाए हैं।

296. (A) व्यक्तिगत स्वतंत्रता और व्यक्तिगत उपलब्धि।
व्यक्तिगत आत्म (Personal Self) व्यक्ति की पहचान का वह पक्ष है जो उसकी अपनी स्वायत्तता, व्यक्तिगत अधिकारों और सफलताओं पर केंद्रित होता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को दूसरों से एक स्वतंत्र इकाई के रूप में देखता है और अपनी विशिष्ट क्षमताओं को निखारने का प्रयास करता है। यह अवधारणा विशेष रूप से व्यक्तिवादी संस्कृतियों में अधिक प्रबल होती है जहाँ व्यक्ति की अपनी खुशी और उसकी निजी उपलब्धियों को सामाजिक अपेक्षाओं से ऊपर रखा जाता है। यह आत्म व्यक्ति को प्रतिस्पर्धी बनाने और उसे अपने निजी लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दृढ़ता से प्रेरित करता है।

297. (C) कामप्रसुप्ति अवस्था
फ्रायड के मनोलैंगिक विकास में 'कामप्रसुप्ति अवस्था' (Latency Stage) लगभग 6 वर्ष की आयु से शुरू होकर यौवनारंभ तक चलती है। इस लंबी अवधि की मुख्य विशेषता यह है कि इसमें बालक की कामेच्छाएँ सक्रिय रूप से प्रकट नहीं होतीं, बल्कि वे दमित या प्रसुप्त अवस्था में रहती हैं। इस दौरान बालक की समस्त ऊर्जा शारीरिक कौशलों के विकास, खेलकूद, पढ़ाई और समान लिंग के साथियों के साथ सामाजिक रिश्ते बनाने में लग जाती है। यह चरण व्यक्ति के सामाजिक समाजीकरण और उसके व्यक्तित्व के बाहरी विस्तार के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण और शांत काल माना जाता है।

298. (A) सांस्कृतिक उपागम
बिरहोर जनजाति का उदाहरण मनोवैज्ञानिकों द्वारा 'सांस्कृतिक उपागम' (Cultural Approach) को स्पष्ट करने के लिए दिया जाता है। इस जनजाति के अध्ययन से यह पता चलता है कि कैसे उनकी घुमंतू और शिकार पर आधारित जीवन शैली ने उनके बच्चों के व्यक्तित्व में स्वतंत्रता और स्वायत्तता जैसे गुणों को जन्म दिया है। यह उदाहरण इस वैज्ञानिक विचार को पुष्ट करता है कि व्यक्तित्व कोई केवल जन्मजात चीज नहीं है, बल्कि यह हमारे पारिस्थितिक वातावरण और हमारी संस्कृति की जरूरतों के प्रति हमारे निरंतर अनुकूलन का एक सुसंगत परिणाम है।

299. (D) प्रश्न और प्रक्रिया निश्चित और मानकीकृत होती है।
व्यक्तित्व मूल्यांकन में 'संरचित साक्षात्कार' की सबसे बड़ी विशेषता इसकी वस्तुनिष्ठता और मानकीकरण है। इसमें पूछे जाने वाले सभी प्रश्न पहले से तय होते हैं और उनका क्रम भी निश्चित होता है। साक्षात्कारकर्ता अपनी मर्जी से प्रश्नों को नहीं बदल सकता, जिससे सभी उत्तरदाताओं का एक ही पैमाने पर समान मूल्यांकन करना संभव हो पाता है। यह विधि व्यक्तिगत पक्षपात की संभावना को काफी कम कर देती है और प्राप्त आंकड़ों की सांख्यिकीय तुलना करने में बहुत सहायक होती है। इसका उपयोग मुख्य रूप से नैदानिक शोध और बड़े पैमाने पर कर्मचारियों के चयन के लिए किया जाता है।

300. (B) संगति (अधिक अतिव्यापन)
कार्ल रोजर्स के अनुसार, एक सुसमायोजित और मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति वह है जिसके आत्म-संप्रत्यय (वह जैसा खुद को देखता है) और उसके वास्तविक अनुभवों के बीच उच्च स्तर की संगति या 'अतिव्यापन' होता है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति अपनी वास्तविक स्थिति को स्वीकार करता है और अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार रहता है। जब इन दोनों के बीच गहरी संगति होती है, तो व्यक्ति तनावमुक्त रहता है और अपने जीवन में पूर्णता का अनुभव करता है। यही संगति उसे एक 'पूर्णतः प्रकार्यशील व्यक्ति' के रूप में विकसित होने में सहायता करती है।

301. (B) चेतना का वह पहलू जो अनुभव और क्रिया करता है
विलियम जेम्स के अनुसार, आत्म का 'ज्ञाता' या 'I' पक्ष वह व्यक्तिपरक पहलू है जो अनुभवों का केंद्र होता है। यह चेतना के उस सक्रिय कर्ता को दर्शाता है जो निरंतर विचार करता है और विभिन्न क्रियाओं को अंजाम देता है। इसे आत्मगत आत्म भी कहा जाता है, जो व्यक्ति को उसके स्वयं के अस्तित्व और कार्यों के प्रति निरंतर जागरूक बनाए रखता है।

302. (A) आत्म-अवधारणा
वस्तुगत आत्म या 'Me' आत्म का वह पक्ष है जिसका प्रेक्षण और मूल्यांकन किया जा सकता है। यह व्यक्ति की शारीरिक

विशेषताओं, व्यक्तिगत गुणों और सामाजिक भूमिकाओं का समामेलन है। यही पक्ष आत्म-अवधारणा का निर्माण करता है, जिसमें स्वयं के बारे में विश्वासों और ज्ञान का एक संगठित संग्रह होता है। यह व्यक्ति को खुद को एक वस्तु के रूप में देखने में मदद करता है।

303. (C) आत्म-अवधारणा का एक मूल्यांकनात्मक पक्ष
आत्म-सम्मान आत्म-अवधारणा का वह मूल्यांकनात्मक पक्ष है जो यह निर्धारित करता है कि हम स्वयं को कितना मूल्यवान और योग्य समझते हैं। यह आत्म-अवधारणा के वर्णनात्मक तथ्यों पर आधारित एक व्यक्तिपरक निर्णय है। व्यक्ति अपनी क्षमताओं और गुणों का मूल्यांकन करके स्वयं के प्रति सकारात्मक या नकारात्मक धारणा बनाता है। यह आत्म-मूल्य की भावना व्यक्ति के व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करती है।

304. (D) अनुभव करने और सोचने की प्रक्रिया
आत्म का 'ज्ञात' पक्ष उन सभी पहलुओं को समाहित करता है जिन्हें व्यक्ति 'मेरा' कह सकता है, जैसे संपत्ति, गुण और शारीरिक रूप। इसके विपरीत, अनुभव करने और सोचने की सक्रिय प्रक्रिया 'ज्ञाता' पक्ष से संबंधित है। ज्ञात पक्ष केवल उन विशेषताओं का संग्रह है जिनका वस्तुनिष्ठ रूप से निरीक्षण किया जा सकता है, जबकि सक्रिय मानसिक क्रियाएँ कर्ता के क्षेत्र के अंतर्गत आती हैं।

305. (C) यह व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं और संबंधों को आकार देता है।
आत्म के ज्ञाता और ज्ञात पक्षों के बीच होने वाली निरंतर अन्तःक्रिया व्यक्ति के संपूर्ण अस्तित्व का आधार है। यह द्वैत स्वरूप व्यक्ति के व्यवहार, भावनाओं और दुनिया के साथ उसके सामाजिक संबंधों को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसी प्रक्रिया के माध्यम से आत्म-जागरूकता विकसित होती है, जिससे व्यक्ति अपने कार्यों के प्रति सचेत रहता है और स्वयं का मूल्यांकन कर पाता है।

306. (B) किसी कार्य को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता में विश्वास
आत्म-सक्षमता का अर्थ किसी विशेष स्थिति में सफल होने के लिए आवश्यक कार्यों को सफलतापूर्वक करने की अपनी क्षमता में विश्वास है। यह केवल कौशल होने के बारे में नहीं है, बल्कि उस आंतरिक विश्वास के बारे में है जो व्यक्ति को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है। उच्च आत्म-सक्षमता वाले लोग कठिन कार्यों को चुनौतियों के रूप में देखते हैं।

307. (D) निपुणता अनुभव
अल्बर्ट बंडुरा के अनुसार, निपुणता अनुभव आत्म-सक्षमता विकसित करने का सबसे प्रभावशाली स्रोत है। जब कोई व्यक्ति किसी कार्य को सफलतापूर्वक पूरा करता है, तो उसकी अपनी क्षमताओं में विश्वास की भावना सुदृढ़ होती है। इसके विपरीत, शुरुआती असफलताएँ इस विश्वास को कमजोर कर सकती हैं। यह प्रत्यक्ष अनुभव व्यक्ति को उसकी वास्तविक योग्यता का सबसे ठोस और विश्वसनीय प्रमाण प्रदान करता है।

308. (A) प्रतिनिधिक अनुभव
जब कोई व्यक्ति अपने समान दूसरों को सफल होते देखता है, तो यह प्रतिनिधिक अनुभव का उदाहरण होता है। यह प्रक्रिया इस विश्वास को जन्म देती है कि यदि दूसरे सफल हो सकते हैं, तो वह स्वयं भी उन कार्यों को पूरा कर सकता है। सामाजिक मॉडलिंग के माध्यम से प्राप्त यह जानकारी व्यक्ति की आत्म-सक्षमता को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

309. (C) यह दूसरों से मौखिक प्रोत्साहन के माध्यम से व्यक्ति के विश्वास को बढ़ाता है।
सामाजिक अनुनय में दूसरों से मिलने वाला मौखिक प्रोत्साहन और सकारात्मक फीडबैक शामिल होता है। यह व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे अपने कौशल पर विश्वास करने के लिए प्रेरित करता है। यद्यपि यह निपुणता अनुभव जितना शक्तिशाली नहीं है, फिर भी यह कठिन समय में प्रयास जारी रखने और आत्म-संदेह को दूर करने में व्यक्ति की काफी मदद करता है।

310. (A) वे कठिन लक्ष्यों का निर्धारण करते हैं और असफलताओं से जल्दी उबर जाते हैं।
उच्च आत्म-सक्षमता वाले व्यक्तियों में चुनौतियों को स्वीकार करने और कठिन लक्ष्यों को निर्धारित करने की प्रवृत्ति होती है। वे असफलताओं से घबराने के बजाय उनसे जल्दी उबर जाते हैं और अपने प्रयासों को फिर से केंद्रित करते हैं। उनकी यह विशेषता उन्हें विपरीत परिस्थितियों में भी हार न मानने और अपने कार्यों में निरंतरता बनाए रखने की मानसिक शक्ति प्रदान करती है।

311. (D) व्यक्तिवादी संस्कृतियाँ
स्वतंत्र आत्म की अवधारणा मुख्य रूप से पश्चिमी और व्यक्तिवादी संस्कृतियों में पाई जाती है। यहाँ व्यक्ति को एक स्वायत्त और अद्वितीय इकाई माना जाता है, जिसकी पहचान उसकी आंतरिक विशेषताओं और व्यक्तिगत गुणों से होती है। इन संस्कृतियों में व्यक्तिगत लक्ष्यों, स्वतंत्रता और स्वयं की विशिष्टता को सामाजिक संबंधों की तुलना में अधिक प्राथमिकता दी जाती है। आत्म को दूसरों से अलग देखा जाता है।

312. (B) व्यक्ति को दूसरों से जुड़ा हुआ और संबंधों द्वारा परिभाषित माना जाता है।
परस्पराश्रित आत्म की प्रमुख विशेषता यह है कि व्यक्ति स्वयं को दूसरों से जुड़ा हुआ और सामाजिक संबंधों के जाल में अंतर्निहित मानता है। यहाँ व्यक्ति की पहचान उसकी सामाजिक भूमिकाओं और जिम्मेदारियों से निर्धारित होती है। सामूहिकतावादी संस्कृतियों में समूह के लक्ष्यों को व्यक्तिगत इच्छाओं से ऊपर रखा जाता है और सामाजिक सामंजस्य बनाए रखना एक अत्यंत महत्वपूर्ण और प्राथमिक मूल्य माना जाता है।

313. (C) स्वायत्तता और अद्वितीयता
स्वतंत्र आत्म के साथ जुड़े प्रमुख गुणों में स्वायत्तता, अद्वितीयता और व्यक्तिगत स्वतंत्रता शामिल हैं। इस अवधारणा के अंतर्गत व्यक्ति अपनी विशिष्ट पहचान बनाने और अपने आंतरिक गुणों को व्यक्त करने पर जोर देता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को एक आत्मनिर्भर इकाई के रूप में देखता है जो दूसरों से स्वतंत्र होकर अपने लक्ष्यों और अधिकारों की प्राप्ति के लिए सक्रिय रूप से प्रयास करता है।

314. (D) एक सांस्कृतिक रूप से निर्मित निर्माण
मार्कस और कितायामा के शोध के अनुसार, आत्म की अवधारणा कोई सार्वभौमिक या स्थिर तथ्य नहीं है, बल्कि यह एक सांस्कृतिक रूप से निर्मित निर्माण है। विभिन्न संस्कृतियाँ यह निर्धारित करती हैं कि व्यक्ति स्वयं को कैसे देखता है और दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करता है। यह स्पष्ट करता है कि हमारा आत्म-अनुभव उस सामाजिक और सांस्कृतिक वातावरण से गहराई से प्रभावित होता है।

315. (A) समूह में सामंजस्य बनाए रखना
सामूहिकतावादी संस्कृति में रहने वाले व्यक्तियों के लिए समूह में सामंजस्य बनाए रखना और सामाजिक भूमिकाओं का निर्वहन करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। वे अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं की तुलना में दूसरों की जरूरतों और समूह के लक्ष्यों को प्राथमिकता देते हैं। ऐसे समाजों में संबंधों की प्रगाढ़ता और सामाजिक उत्तरदायित्व का पालन करना ही व्यक्ति की पहचान और सफलता का मुख्य आधार माना जाता है।

316. (B) इड (Id)
फ्रायड के मनोगतिक सिद्धांत के अनुसार, इड व्यक्तित्व का वह हिस्सा है जो पूर्णतः 'सुख के सिद्धांत' पर कार्य करता है। यह जैविक प्रवृत्तियों का केंद्र है और बिना किसी देरी के इच्छाओं की तत्काल संतुष्टि की मांग करता है। इड अचेतन मन में स्थित होता है और तर्क या वास्तविकता की परवाह किए बिना केवल सुख प्राप्ति और कष्ट निवारण चाहता है।

317. (B) ईगो; इड की मांगों को यथार्थवादी तरीकों से पूरा करना।
'वास्तविकता का सिद्धांत' ईगो या अहं से जुड़ा है, जिसका मुख्य कार्य इड की तर्कहीन मांगों को यथार्थवादी और सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीकों से पूरा करना है। ईगो बाहरी दुनिया की बाधाओं को समझता है और उचित समय एवं स्थान की प्रतीक्षा करता है। यह व्यक्तित्व का तार्किक हिस्सा है जो इड और सुपरईगो के बीच एक मध्यस्थ की भूमिका निभाता है।

318. (A) नैतिक मानकों और आदर्शों को लागू करना।
सुपरईगो का मुख्य कार्य व्यक्ति में नैतिक मानकों और सामाजिक आदर्शों को लागू करना है। यह बचपन के दौरान माता-पिता और समाज से सीखे गए मूल्यों का प्रतिनिधित्व करता है। सुपरईगो व्यक्ति को आदर्शवादी व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है और अनैतिक कार्यों पर रोक लगाता है। यह इड की आवेगपूर्ण इच्छाओं को दबाने और ईगो को नैतिक लक्ष्यों की ओर मोड़ने का कार्य करता है।

319. (C) इड, सुपरईगो और बाहरी वास्तविकता के बीच सफलतापूर्वक संतुलन बनाना।
एक स्वस्थ व्यक्तित्व में ईगो एक कुशल प्रबंधक की तरह कार्य करता है, जो इड की आवेगपूर्ण मांगों, सुपरईगो के नैतिक प्रतिबंधों और वास्तविकता की सीमाओं के बीच सफलतापूर्वक संतुलन बनाता है। यह इन तीनों शक्तियों के बीच होने वाले संघर्षों का समाधान करता है ताकि व्यक्ति मानसिक रूप से स्थिर रह सके। यह संतुलन ही व्यक्ति को समाज में प्रभावी ढंग से कार्य करने योग्य बनाता है।

320. (D) सुपरईगो का; यह नियमों का उल्लंघन करने पर अपराध बोध उत्पन्न करता है।
फ्रायड के मॉडल में 'अंतर्विवेक' सुपरईगो का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जो नैतिक नियमों के उल्लंघन पर व्यक्ति में अपराध बोध उत्पन्न करता है। यह एक आंतरिक दंड तंत्र की तरह कार्य करता है जो व्यक्ति को गलत कार्यों के लिए स्वयं को दोषी महसूस करने पर मजबूर करता है। यह नैतिक मानकों को बनाए रखने और भविष्य में गलतियों को रोकने में मदद करता है।

321. (C) चिंता से स्वयं को बचाना।
अहं रक्षा युक्तियों का प्राथमिक उद्देश्य व्यक्ति को आंतरिक मानसिक संघर्षों से उत्पन्न होने वाली चिंता से बचाना है। जब इड की इच्छाएँ और सुपरईगो के नियम आपस में टकराते हैं, तो ईगो इन युक्तियों का उपयोग करके उस तनाव को कम करता है। ये अचेतन रणनीतियाँ वास्तविकता को बदलकर या उसे नकार कर व्यक्ति को अस्थायी रूप से मानसिक राहत और सुरक्षा प्रदान करती हैं।

322. (B) दमन (Repression)
जब कोई व्यक्ति चिंताजनक यादों या विचारों को अचेतन मन में धकेल देता है ताकि वे चेतन मन में न आएँ, तो वह 'दमन' की रक्षा युक्ति का उपयोग कर रहा होता है। यह सबसे मौलिक रक्षा तंत्र है जिसमें कष्टदायक अनुभवों को जानबूझकर भुला दिया जाता है। इसका उद्देश्य व्यक्ति को उन यादों से होने वाले मानसिक दर्द और तनाव से बचाना होता है।

323. (D) युक्तिकरण (Rationalization)
'युक्तिकरण' वह रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने गलत व्यवहार या असफलता के लिए तार्किक लेकिन झूठे कारण पेश करता है। उदाहरण के लिए, नकल करने वाला छात्र यह कहकर स्वयं को सही ठहराता है कि "हर कोई ऐसा करता है"। यह प्रक्रिया व्यक्ति को उसके अपराध बोध से बचाती है और उसे अपने स्वयं के कार्यों के प्रति मानसिक रूप से सहज महसूस कराती है।

324. (A) व्यक्ति अपनी भावनाओं को एक कम खतरनाक लक्ष्य पर स्थानांतरित करता है।
विस्थापन की प्रक्रिया में व्यक्ति अपनी भावनाओं, विशेष रूप से क्रोध को, उसके मूल और खतरनाक स्रोत से हटाकर किसी कम खतरनाक लक्ष्य की ओर मोड़ देता है। जब व्यक्ति अपने उच्चाधिकारी पर गुस्सा नहीं निकाल पाता, तो वह उस तनाव को घर पर अपने परिजनों या वस्तुओं पर प्रकट करता है। यह

युक्ति उसे बिना किसी गंभीर दंड के अपनी भावनाओं को व्यक्त करने देती है।

325. (C) क्योंकि यह वास्तविकता से संपर्क तोड़ सकता है।
रक्षा युक्तियों का अत्यधिक उपयोग समस्याजनक हो सकता है क्योंकि ये वास्तविकता को विकृत करने या उसे नकारने पर आधारित होती हैं। यदि कोई व्यक्ति लगातार इनका उपयोग करता है, तो वह वास्तविक दुनिया की समस्याओं का सामना करने की क्षमता खो सकता है। इससे उसका वास्तविकता से संपर्क टूट सकता है, जो अंततः गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं और व्यक्तित्व संबंधी विकारों को जन्म दे सकता है।

326. (A) प्रमुख विशेषक (Cardinal Trait)
ऑलपोर्ट के अनुसार, प्रमुख विशेषक वे गुण होते हैं जो व्यक्ति के संपूर्ण जीवन पर हावी रहते हैं और उसके लगभग प्रत्येक कार्य को प्रभावित करते हैं। यह इतना प्रबल होता है कि व्यक्ति इसी गुण के कारण समाज में अपनी पहचान बनाता है, जैसे गांधीजी की अहिंसा। बहुत कम लोगों के व्यक्तित्व में ऐसा कोई एक गुण होता है जो उनके पूरे जीवन को संचालित करता हो।

327. (D) केंद्रीय विशेषक
किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व की मूल संरचना का निर्माण करने वाले मुख्य गुणों को ऑलपोर्ट ने 'केंद्रीय विशेषक' कहा है। ये वे शब्द हैं जिनका उपयोग हम अक्सर किसी का वर्णन करने के लिए करते हैं, जैसे "ईमानदार" या "बुद्धिमान"। एक औसत व्यक्ति में इनकी संख्या 5 से 10 होती है, जो उसके व्यवहार के सामान्य पैटर्न को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।

328. (B) 5 से 10
अनुच्छेद के अनुसार, एक सामान्य व्यक्ति के व्यक्तित्व में लगभग 5 से 10 केंद्रीय विशेषक होते हैं। ये गुण व्यक्ति के व्यवहार की एक बड़ी श्रृंखला की व्याख्या करने के लिए पर्याप्त होते हैं और उसकी आधारभूत पहचान का निर्माण करते हैं। इन सीमित संख्या वाले गुणों के माध्यम से ही किसी व्यक्ति के स्वभाव और चरित्र का सबसे सटीक विवरण दिया जा सकता है।

329. (C) वे केवल विशिष्ट परिस्थितियों में प्रकट होते हैं और कम सुसंगत होते हैं।
गौण विशेषक वे विशेषताएँ हैं जो व्यक्ति के व्यवहार में कम सुसंगत होती हैं और केवल विशिष्ट परिस्थितियों में ही सामने आती हैं। इनमें व्यक्ति की पसंद, नापसंद और कुछ खास आदतें शामिल होती हैं। ये व्यक्तित्व के आधारभूत ढाँचे का हिस्सा नहीं होते और व्यक्ति के व्यवहार पर इनका प्रभाव बहुत ही सीमित और स्थिति-सापेक्ष होता है, जिससे ये आसानी से नहीं दिखते।

330. (D) प्रत्येक व्यक्ति में विशेषकों का एक अनूठा संयोजन होता है।
गॉर्डन ऑलपोर्ट के सिद्धांत का मुख्य जोर इस बात पर है कि प्रत्येक व्यक्ति में विशेषकों का एक अनूठा और अद्वितीय संयोजन होता है। यद्यपि कई लोग समान गुण साझा कर सकते हैं, लेकिन उनकी तीव्रता और मेल हर व्यक्ति को दूसरे से अलग बनाता है। ऑलपोर्ट का मानना था कि व्यक्तित्व को समझने के लिए हर व्यक्ति की विशिष्टता और उसके व्यक्तिगत गुणों के ढांचे को समझना अनिवार्य है।

331. (A) खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता, और तंत्रिकाताप
पंच-कारक मॉडल के अनुसार व्यक्तित्व के पाँच प्रमुख आयाम अनुभव के प्रति खुलापन, कर्तव्यनिष्ठा, बहिर्मुखता, सहमतिशीलता और तंत्रिकाताप हैं। इन्हें 'बिग फाइव' के नाम से भी जाना जाता है और ये मानव स्वभाव के विभिन्न पहलुओं को व्यापक रूप से कवर करते हैं। यह मॉडल व्यक्तित्व को समझने के लिए एक सार्वभौमिक ढाँचा प्रदान करता है जिसे विभिन्न संस्कृतियों में शोध द्वारा प्रमाणित किया गया है।

332. (B) अनुभव के प्रति खुलापन (Openness to Experience)
जो व्यक्ति रचनात्मक, कल्पनाशील और नए विचारों के प्रति जिज्ञासु होता है, वह 'अनुभव के प्रति खुलापन' आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करता है। यह आयाम व्यक्ति की बौद्धिक जिज्ञासा और विविध अनुभवों के प्रति उसकी संवेदनशीलता को दर्शाता है। ऐसे लोग लीक से हटकर सोचने और नई चुनौतियों को स्वीकार करने में अधिक रुचि रखते हैं, जो उनकी रचनात्मकता को प्रदर्शित करता है।

333. (B) संगठित, विश्वसनीय और लक्ष्य प्राप्ति हेतु आत्म-अनुशासित होना।
'कर्तव्यनिष्ठा' आयाम उस प्रवृत्ति को संदर्भित करता है जहाँ व्यक्ति अत्यधिक संगठित, विश्वसनीय और अपने लक्ष्यों के प्रति आत्म-अनुशासित होता है। उच्च कर्तव्यनिष्ठा वाले लोग अपनी जिम्मेदारियों को गंभीरता से लेते हैं और कड़ी मेहनत करने में विश्वास रखते हैं। यह गुण व्यक्ति की योजना बनाने, नियमों का पालन करने और अपने कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने की क्षमता को प्रदर्शित करता है।

334. (A) तंत्रिकाताप (Neuroticism)
तंत्रिकाताप (Neuroticism) आयाम उन व्यक्तियों को वर्णित करता है जो अक्सर चिंता, उदासी और तनाव का अनुभव करते हैं। इस आयाम पर उच्च अंक प्राप्त करने वाले लोग भावनात्मक रूप से अस्थिर होते हैं और छोटी-छोटी समस्याओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील प्रतिक्रिया देते हैं। उनकी नकारात्मक भावनाओं को महसूस करने की प्रवृत्ति अधिक होती है, जिससे वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में जल्दी व्याकुल और परेशान हो जाते हैं।

335. (C) क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों में लागू होता है और अपेक्षाकृत स्थिर है।
पंच-कारक मॉडल को व्यक्तित्व का एक मजबूत और विश्वसनीय ढाँचा माना जाता है क्योंकि यह विभिन्न संस्कृतियों और भाषाओं में समान रूप से प्रभावी पाया गया है। इसके अलावा, व्यक्ति के जीवनकाल में ये आयाम अपेक्षाकृत स्थिर रहते हैं, जो इसे व्यक्तित्व मापन का एक वैज्ञानिक आधार प्रदान करते हैं। इसकी सार्वभौमिकता और स्थिरता ही इसे

मनोवैज्ञानिक अनुसंधान और नैदानिक मूल्यांकन में अत्यंत महत्वपूर्ण बनाती है।

336. (D) अपनी क्षमताओं को विकसित करने और बढ़ाने की आंतरिक प्रेरणा।
कार्ल रोजर्स के अनुसार, 'आत्म-सिद्धि की प्रवृत्ति' मनुष्य के भीतर मौजूद वह जन्मजात प्रेरणा है जो उसे अपनी समस्त क्षमताओं को विकसित करने और बढ़ाने के लिए प्रेरित करती है। यह केवल जीवित रहने की इच्छा नहीं है, बल्कि व्यक्ति के पूर्ण विकास और विकास की एक निरंतर प्रक्रिया है। यह आंतरिक शक्ति मनुष्य को रचनात्मक बनने और अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ने के लिए ऊर्जा प्रदान करती है।

337. (C) वे अनुभवों के प्रति खुले होते हैं और अपने अंतर्ज्ञान पर भरोसा करते हैं।
एक 'पूर्ण प्रकार्यात्मक व्यक्ति' वह है जो अपने वर्तमान क्षणों में पूरी तरह जीता है और अपने अंतर्ज्ञान व भावनाओं पर गहरा भरोसा करता है। ऐसे व्यक्ति नए अनुभवों के प्रति खुले होते हैं और निरंतर विकास की दिशा में अग्रसर रहते हैं। वे सामाजिक दबावों में आने के बजाय अपनी आंतरिक प्रेरणाओं के अनुसार कार्य करते हैं और एक रचनात्मक एवं उद्देश्यपूर्ण जीवन जीते हैं।

338. (B) जब वास्तविक आत्म और आदर्श आत्म के बीच एक बड़ा अंतर होता है।
रोजर्स के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याएँ तब पैदा होती हैं जब व्यक्ति के 'वास्तविक आत्म' और 'आदर्श आत्म' के बीच एक बड़ा अंतर या विसंगति होती है। जब व्यक्ति जो है और जो वह बनना चाहता है, उनके बीच तालमेल नहीं बैठता, तो उसमें असंतोष और मानसिक तनाव पैदा होता है। यह विसंगति व्यक्ति को अपनी वास्तविक क्षमताओं को पहचानने और आत्म-सिद्धि प्राप्त करने से रोकती है।

339. (D) दूसरों को उनकी कमियों के बावजूद पूरी तरह से स्वीकार करना और महत्व देना।
'अशर्त सकारात्मक सम्मान' का तात्पर्य किसी व्यक्ति को उसकी कमियों और दोषों के बावजूद बिना किसी शर्त के पूरी तरह स्वीकार करना और उसे महत्व देना है। यह एक ऐसा वातावरण प्रदान करता है जहाँ व्यक्ति को न्याय का डर नहीं होता। जब लोगों को दूसरों से ऐसा सम्मान मिलता है, तो वे स्वयं को स्वीकार करना सीखते हैं, जो उनके व्यक्तिगत विकास के लिए बहुत आवश्यक है।

340. (A) बचपन में प्राप्त होने वाला अशर्त सकारात्मक सम्मान।
रोजर्स का मानना था कि आत्म-सिद्धि को बढ़ावा देने के लिए बचपन में 'अशर्त सकारात्मक सम्मान' प्राप्त होना अत्यंत आवश्यक है। यह सम्मान व्यक्ति को खुद को बिना शर्त स्वीकार करने की शक्ति देता है, जिससे उसके वास्तविक और आदर्श आत्म के बीच सामंजस्य स्थापित होता है। ऐसा पोषणकारी वातावरण ही व्यक्ति को अपनी पूर्ण क्षमताओं को प्राप्त करने और एक संतुलित जीवन जीने में मदद करता है।

341. (C) व्यक्ति के अचेतन विचारों, भावनाओं और संघर्षों को उजागर करना।
प्रक्षेपी तकनीकों का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के अचेतन मन में छिपे हुए विचारों, भावनाओं, संघर्षों और अभिप्रेरणाओं का पता लगाना है। ये विधियाँ उन पहलुओं को उजागर करने में मदद करती हैं जिन्हें व्यक्ति स्वयं भी स्पष्ट रूप से नहीं जानता या जिन्हें वह दूसरों के सामने प्रकट नहीं करना चाहता। यह व्यक्तित्व के गहरे और दबे हुए स्तरों को समझने का एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक साधन है।

342. (A) प्रक्षेपण (Projection)
प्रक्षेपी तकनीकों का आधार 'प्रक्षेपण' का मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है। इसमें माना जाता है कि जब व्यक्ति के सामने कोई अस्पष्ट उद्दीपक रखा जाता है, तो वह अनजाने में अपनी आंतरिक इच्छाओं और संघर्षों को उसकी व्याख्या में आरोपित कर देता है। यह प्रक्रिया व्यक्ति की दमित भावनाओं को बाहर लाने में मदद करती है, जिससे उसके अचेतन मन की जटिलताओं को समझना मनोवैज्ञानिकों के लिए संभव हो जाता है।

343. (D) प्रक्षेपी तकनीकें सचेतन प्रतिक्रियाओं को दरकिनार करने का प्रयास करती हैं।
प्रक्षेपी तकनीकें प्रत्यक्ष विधियों से इस मायने में भिन्न हैं कि वे व्यक्ति की सचेत प्रतिक्रियाओं और रक्षात्मकता को दरकिनार करने का प्रयास करती हैं। प्रत्यक्ष विधियों में उत्तरदाता अपने जवाबों को नियंत्रित कर सकता है, जबकि प्रक्षेपी तकनीकों में उद्दीपक इतने अस्पष्ट होते हैं कि व्यक्ति को अपनी असली भावनाओं को प्रक्षेपित करना ही पड़ता है। यह विधि व्यक्तित्व के उन अचेतन पहलुओं तक पहुँचने में सक्षम है।

344. (B) अस्पष्ट तस्वीरों के बारे में एक कहानी बनाने के लिए।
कथानक संप्रत्यक्षण परीक्षण (TAT) में व्यक्ति को अस्पष्ट और धुंधली तस्वीरों की एक श्रृंखला दिखाई जाती है। व्यक्ति से प्रत्येक तस्वीर को देखकर एक कहानी बनाने के लिए कहा जाता है, जिसमें उसे घटनाओं के पीछे के कारणों और पात्रों की भावनाओं का वर्णन करना होता है। इन कहानियों के माध्यम से मनोवैज्ञानिक व्यक्ति की आंतरिक अभिप्रेरणाओं और उसके जीवन के प्रमुख संघर्षों का गहराई से विश्लेषण करते हैं।

345. (C) इनकी व्याख्या अक्सर व्यक्तिपरक होती है और इनमें वैज्ञानिक मानकीकरण की कमी है।
प्रक्षेपी तकनीकों की एक प्रमुख आलोचना यह है कि इनकी व्याख्या अक्सर व्यक्तिपरक होती है और इनमें वैज्ञानिक मानकीकरण की कमी होती है। अलग-अलग मनोवैज्ञानिक एक ही प्रतिक्रिया के अलग-अलग निष्कर्ष निकाल सकते हैं। इसके अलावा, इन परीक्षणों की विश्वसनीयता और वैधता पर भी सवाल उठाए जाते हैं, क्योंकि इनमें वस्तुनिष्ठ मापन और निश्चित उत्तरों का अभाव होता है, जिससे परिणाम प्रभावित हो सकते हैं।

346. (D) व्यक्ति का प्रत्यक्ष, अवलोकनीय व्यवहार।
व्यवहारपरक विश्लेषण का मुख्य केंद्र व्यक्ति का प्रत्यक्ष और अवलोकनीय व्यवहार होता है। यह उपागम आंतरिक गुणों या

अचेतन संघर्षों के बजाय इस बात पर ध्यान देता है कि व्यक्ति किसी विशिष्ट स्थिति में वास्तव में क्या करता है। इसका मानना है कि व्यक्तित्व व्यवहारों का एक ऐसा संग्रह है जिसे पर्यावरण के साथ होने वाली अन्तःक्रिया और अधिगम के माध्यम से विकसित किया गया है।

347. (A) परिणाम (Consequences)
'कार्यात्मक विश्लेषण' या ABC मॉडल में 'C' का अर्थ परिणाम (Consequences) है। यह उस घटना या प्रतिपुष्टि को दर्शाता है जो किसी विशिष्ट व्यवहार के ठीक बाद घटित होती है। परिणाम यह निर्धारित करते हैं कि भविष्य में वह व्यवहार दोहराया जाएगा या नहीं। यदि किसी व्यवहार के बाद सकारात्मक परिणाम मिलता है, तो वह व्यवहार प्रबलित होता है और व्यक्ति उसे बार-बार दोहराता है।

348. (B) यह अधिगम के सिद्धांतों (अनुबंधन और प्रेक्षण) के माध्यम से विकसित होता है।
व्यवहारवादी दृष्टिकोण के अनुसार, व्यक्तित्व का विकास अधिगम के विभिन्न सिद्धांतों जैसे अनुबंधन और प्रेक्षणात्मक अधिगम के माध्यम से होता है। यह जन्मजात नहीं होता, बल्कि अनुभवों और पर्यावरणीय प्रभावों का परिणाम है। व्यक्ति समय के साथ विभिन्न व्यवहारों को सीखता है और उन्हें बनाए रखता है। इसलिए, व्यक्तित्व को निरंतर सीखी गई क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं के एक संगठित समूह के रूप में देखा जाता है।

349. (B) कैंडी न मिलना एक पूर्ववृत्त है जो व्यवहार को ट्रिगर करता है।
यदि बच्चा कैंडी न मिलने पर रोता है, तो कैंडी न मिलना एक पूर्ववृत्त (Antecedent) है जो रोने के व्यवहार को ट्रिगर करता है। जब माता-पिता रोने के बाद कैंडी दे देते हैं, तो वे अनजाने में उस व्यवहार को सकारात्मक परिणाम प्रदान करते हैं, जिससे भविष्य में बच्चे के रोने की संभावना बढ़ जाती है। यह उदाहरण दिखाता है कि कैसे परिस्थितियाँ हमारे व्यवहार को संचालित करती हैं।

350. (A) प्रत्यक्ष अवलोकन
व्यवहारपरक विश्लेषण में मूल्यांकन की एक प्रमुख विधि प्रत्यक्ष अवलोकन है। इसमें व्यक्ति के व्यवहार को वास्तविक परिस्थितियों में देखा और रिकॉर्ड किया जाता है। इसके अलावा स्व-निगरानी और स्थितिजन्य परीक्षणों का भी उपयोग किया जाता है। इन विधियों का उद्देश्य व्यक्ति के व्यवहार के पैटर्न को समझना और उन पर्यावरणीय कारकों की पहचान करना है जो उस व्यवहार को प्रेरित या नियंत्रित करते हैं।

अध्याय 03
जीवन की चुनौतियों का सामना

1. 'यूस्ट्रेस' (eustress) पद का उपयोग किस प्रकार के दबाव को वर्णित करने के लिए किया जाता है?
(A) वह दबाव जो अत्यंत विनाशकारी और बहुत हानिकारक होता है
(B) वह दबाव जो लाभकर है तथा उत्तम निष्पादन प्राप्ति में सहायक है
(C) वह दबाव जो उदासीनता और अत्यंत निम्न अभिप्रेरणा का कारण है
(D) वह दबाव जो केवल दीर्घकालिक शारीरिक बीमारियों का मुख्य कारण है

2. हैंस सेल्ये, जिन्हें आधुनिक दबाव शोध का जनक कहा जाता है, के अनुसार दबाव की परिभाषा क्या है?
(A) किसी भी माँग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया
(B) किसी विशिष्ट माँग के प्रति शरीर की विशिष्ट अनुक्रिया
(C) केवल मनोवैज्ञानिक माँगों के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया
(D) केवल पर्यावरणी माँगों के प्रति शरीर की संज्ञानात्मक अनुक्रिया

3. दबाव के संज्ञानात्मक सिद्धांत का प्रतिपादन किसने किया, जिसके अनुसार व्यक्ति की अनुक्रिया घटनाओं के प्रत्यक्षण और मूल्यांकन पर निर्भर करती है?
(A) हैंस सेल्ये
(B) होल्म्स तथा राहे
(C) लेजारस तथा उनके सहयोगी
(D) एंडलर तथा पार्कर

4. लेजारस के अनुसार, जब कोई व्यक्ति किसी नई या चुनौतीपूर्ण घटना का मूल्यांकन उसके सकारात्मक, तटस्थ या नकारात्मक परिणामों के रूप में करता है, तो इसे क्या कहते हैं?
(A) द्वितीयक मूल्यांकन
(B) तृतीयक मूल्यांकन
(C) अंतिम मूल्यांकन
(D) प्राथमिक मूल्यांकन

5. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (मूल्यांकन के पहलू)
P. नुकसान
Q. खतरा
R. चुनौती
S. द्वितीयक मूल्यांकन
सूची II: (विवरण)
1. भविष्य में घटना द्वारा संभावित क्षति का मूल्यांकन
2. दबावपूर्ण घटना का सामना करने की योग्यता की प्रत्याशा
3. किसी घटना द्वारा अब तक की जा चुकी क्षति का मूल्यांकन
4. अपनी सामना करने की योग्यता तथा संसाधनों का मूल्यांकन
(A) P-3, Q-1, R-2, S-4
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

6. हाइपोथैलेमस द्वारा प्रारंभ किए गए प्रथम पथ के अंतर्गत कौन सा तंत्र सम्मिलित है, जो 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया में परिलक्षित होता है?
(A) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र
(B) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र
(C) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(D) दैहिक तंत्रिका तंत्र

7. दबाव के प्रति शरीर की 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया के दौरान अधिवृक्क ग्रंथि रुधिर में कौन से हार्मोन छोड़ती है?
(A) इंसुलिन और ग्लूकागन
(B) थायरोक्सिन और कैल्सीटोनिन
(C) एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन
(D) कैटेकोलामाइन्स (एपिनेफरीन तथा नॉरएपिनेफरीन)

8. निम्नलिखित में से कौन सी एक संवेगात्मक प्रतिक्रिया है जो सामान्यतः दबाव के प्रति होती है?
(A) भय और दुश्चिंता
(B) ध्यान केंद्रित न कर पाना
(C) अंतर्वेधी विचार
(D) समन्वय में कमी

9. किसी दबावपूर्ण अनुभव के आयामों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन असत्य है?
(A) वे दबाव जो अधिक तीव्र और दीर्घकालिक होते हैं, अधिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न करते हैं।
(B) वे दबाव जो कम जटिल और प्रत्याशित होते हैं, अधिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न करते हैं।
(C) वह दबाव जो लाभकर है तथा उत्तम निष्पादन प्राप्ति में सहायक है
(D) किसी दबाव का परिणाम व्यक्ति के शरीरक्रियात्मक बल पर भी निर्भर करता है।

10. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): दबाव का प्रत्यक्षण व्यक्ति द्वारा घटनाओं के संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर निर्भर करता है।
कारण (R): सभी व्यक्ति एक ही दबावपूर्ण घटना के प्रति समान अनुक्रिया करते हैं क्योंकि दबाव एक अविशिष्ट अनुक्रिया है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

11. दबाव के मनोवैज्ञानिक प्रकारों में से 'कुंठा' (frustration) कब उत्पन्न होती है?
(A) जब व्यक्ति को दो आकर्षक लक्ष्यों में से किसी एक को चुनना होता है
(B) जब व्यक्ति पर अपने नैतिक विश्वासों के विरुद्ध कार्य करने का दबाव है
(C) जब व्यक्ति को बहुत अधिक मात्रा में सामाजिक अवलंब प्राप्त होता है
(D) जब कोई परिस्थिति हमारी आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों को अवरुद्ध करती है

12. जब किसी व्यक्ति को दो या दो से अधिक असंगत आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों के बीच चयन करना पड़ता है, तो उस स्थिति को क्या कहते हैं?
(A) कुंठा
(B) द्वंद्व
(C) आंतरिक दबाव
(D) सामाजिक दबाव

13. निम्नलिखित में से कौन सा 'आंतरिक दबाव' (internal pressure) का एक उदाहरण है?
(A) पड़ोसियों से परेशानी
(B) परिवार में किसी की बीमारी
(C) यह विश्वास कि 'मुझे हर कार्य में सर्वोत्तम होना चाहिए'
(D) वायु प्रदूषण और शोर

14. होल्म्स तथा राहे द्वारा विकसित 'संभावित दबावपूर्ण जीवन घटना मापनी' (PSLE Scale) के भारतीय अनुकूलन में किस जीवन घटना को सर्वाधिक माध्य दबाव अंक दिया गया है?
(A) परीक्षा में असफलता
(B) व्यक्तिगत बीमारी या चोट
(C) मित्र से संबंध टूटना
(D) जीवनसाथी की मृत्यु

15. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. मनोवैज्ञानिक दबाव वे दबाव हैं जिन्हें हम अपने मन में उत्पन्न करते हैं।
2. कुंठा, द्वंद्व, और आंतरिक दबाव मनोवैज्ञानिक दबाव के प्रमुख स्रोत हैं।
3. सामाजिक दबाव बाह्य जनित होते हैं और दूसरे लोगों के साथ अंतःक्रियाओं से उत्पन्न होते हैं।
4. पर्यावरणी दबाव सदैव परिहार्य होते हैं।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 4
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) 1, 2, 3 और 4

16. वे दबाव जो हमारे परिवेश की दशाओं जैसे वायु प्रदूषण, भीड़, शोर, इत्यादि के कारण होते हैं, क्या कहलाते हैं?
(A) मनोवैज्ञानिक दबाव
(B) पर्यावरणी दबाव
(C) सामाजिक दबाव
(D) आंतरिक दबाव

17. कोलाहलपूर्ण परिवेश, प्रतिदिन का आना-जाना, झगड़ालू पड़ोसी जैसी दैनिक जीवन की परेशानियाँ, दबाव के किस स्रोत के अंतर्गत आती हैं?
(A) जीवन घटनाएँ
(B) परेशान करने वाली घटनाएँ (Hassles)
(C) अभिघातज घटनाएँ
(D) आंतरिक दबाव

18. अभिघातज घटनाओं के पश्चात अनुभव की जाने वाली सतत दुश्चिंता, अतीतावलोकन, स्वप्न तथा अंतर्वेधी विचार जैसी प्रतिक्रियाएँ किस स्थिति का संकेत देती हैं?
(A) तीव्र अभिघात
(B) सामान्य अनुकूलन संलक्षण
(C) बर्नआउट
(D) परीक्षा दुश्चिंता

19. जब दबाव के कारण व्यक्ति मानसिक अतिभार से ग्रस्त हो जाता है, तो उसकी निर्णय लेने की क्षमता पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) निर्णय लेने की क्षमता में काफी वृद्धि होती है
(B) निर्णय लेने की क्षमता पूरी तरह अप्रभावित रहती है
(C) निर्णय लेने की क्षमता तेजी से घट जाती है
(D) निर्णय लेने की क्षमता केवल दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए घटती है

20. निम्नलिखित घटनाओं पर विचार कीजिए:
1. संज्ञानात्मक अनुक्रिया (जैसे ध्यान केंद्रित न कर पाना)
2. दबावकारक की उपस्थिति (जैसे परीक्षा)
3. संवेगात्मक अनुक्रिया (जैसे दुश्चिंता)
4. शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया (जैसे हृदयगति में वृद्धि)
इन घटनाओं को उनके घटित होने के सही मनोवैज्ञानिक क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:

2. नियंत्रणीय घटनाएँ अनियंत्रणीय घटनाओं से अधिक दबावपूर्ण होती हैं।
3. आत्म-विश्वास की भावना यह निर्धारित कर सकती है कि व्यक्ति परिस्थिति को खतरे के रूप में देखेगा या चुनौती के रूप में।
4. दबाव का अनुभव सभी व्यक्तियों के लिए एक समान होता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) केवल 3 और 4

66. हाइपोथैलेमस द्वारा शुरू किए गए द्वितीय पथ में कौन सी ग्रंथि शामिल है जो कॉर्टिकोस्टीरायड (कॉर्टिसोल) का स्राव करती है?
(A) पीयूष या पिट्युइटरी ग्रंथि
(B) अधिवृक्क ग्रंथि
(C) थाइमस ग्रंथि
(D) थायरॉयड ग्रंथि

67. दबाव के प्रति व्यवहारात्मक अनुक्रियाओं की दो सामान्य श्रेणियाँ क्या हैं?
(A) आशा और निराशा
(B) खुशी और दुख
(C) मुकाबला (संघर्ष) और पीछे हटना (पलायन)
(D) स्वीकृति और अस्वीकृति

68. दबाव के संकेत और लक्षणों को पहचानने के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सबसे उपयुक्त है?
(A) सभी व्यक्तियों में दबाव के लक्षण और उनकी तीव्रता समान होती है।
(B) दबाव के लक्षण केवल शारीरिक होते हैं, संवेगात्मक या व्यवहारात्मक नहीं।
(C) दबाव के लक्षणों को पहचानना असंभव है।
(D) प्रत्येक व्यक्ति के दबाव अनुक्रियाओं के अलग-अलग प्रतिरूप होते हैं।

69. सामाजिक भेदभाव और अंतर्वैयक्तिक क्षति किसके उदाहरण हैं?
(A) द्वंद्व
(B) कुंठा
(C) आंतरिक दबाव
(D) सामाजिक दबाव

70. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (दबाव का प्रकार)
P. भौतिक दबाव
Q. मनोवैज्ञानिक दबाव
R. सामाजिक दबाव
S. पर्यावरणी दबाव

सूची II: (उदाहरण)
1. वायु प्रदूषण
2. तनावपूर्ण संबंध
3. निद्रा की कमी
4. कुंठा और द्वंद्व

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-4, R-2, S-1
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

71. 'संभावित दबावपूर्ण जीवन घटना मापनी' (PSLE Scale) के अनुसार, 'परीक्षा में असफलता' का माध्य दबाव अंक कितना है?
(A) 66
(B) 53
(C) 47
(D) 43

72. PSLE मापनी के संबंध में क्या सत्य है?
(A) इसमें सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार की घटनाएँ शामिल हैं।
(B) इसमें केवल नकारात्मक जीवन घटनाएँ शामिल हैं।
(C) यह केवल शारीरिक बीमारियों का पूर्वानुमान करती है।
(D) यह होल्म्स तथा राहे द्वारा विशेष रूप से भारतीय जनसंख्या के लिए बनाई गई थी।

73. एक गृहस्वामिनी को अनुभव होने वाली आकस्मिक कष्टप्रद घटनाएँ किस प्रकार के दबाव स्रोत का उदाहरण हैं?
(A) प्रमुख जीवन घटनाएँ
(B) दैनिक परेशान करने वाली घटनाएँ (Hassles)
(C) आंतरिक दबाव
(D) सामाजिक दबाव

74. शरीर में एड्रिनलीन तथा कॉर्टिसोल का स्राव बढ़ जाना दबाव का किस प्रकार का प्रभाव है?
(A) शरीरक्रियात्मक प्रभाव
(B) संवेगात्मक प्रभाव
(C) संज्ञानात्मक प्रभाव
(D) व्यवहारात्मक प्रभाव

75. दबाव के प्रभावों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. दीर्घकालिक दबाव शरीर को नुकसान पहुँचा सकता है।
2. अल्पकालिक दबाव हमेशा हानिकारक होता है।
3. दबाव के कारण पाचक तंत्र की गति तेज हो जाती है।
4. दबाव के कारण फेफड़ों में वायुमार्ग का संकुचन होता है।
5. दबाव के कारण हृदयगति में वृद्धि होती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 5
(B) केवल 2 और 3

(C) टी-कोशिकाओं
(D) लाल रक्त कोशिकाओं

32. व्यक्ति के निर्णयों तथा व्यवहारों का वह समग्र प्रतिरूप जो व्यक्ति के स्वास्थ्य तथा जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है, क्या कहलाता है?
(A) व्यक्तित्व
(B) जीवन शैली
(C) स्वभाव
(D) अभिवृत्ति

33. शारीरिक रोग उत्पन्न करने वाले अभिकर्ताओं को क्या कहा जाता है?
(A) एंटीजेन (Antigens)
(B) रोगजनक (Pathogens)
(C) रोगप्रतिकारक (Antibodies)
(D) दबावकारक (Stressors)

34. दबाव के प्रति एक गत्यात्मक स्थिति-विशिष्ट प्रतिक्रिया जिसका उद्देश्य समस्या का समाधान करना तथा दबाव को कम करना होता है, क्या कहलाती है?
(A) सामना करना (Coping)
(B) बर्नआउट (Burnout)
(C) दृढ़ता (Hardiness)
(D) आग्रहिता (Assertiveness)

35. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): दबाव के कारण अस्वास्थ्यकर जीवन शैली या स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाले व्यवहार उत्पन्न हो सकते हैं।
कारण (R): दबाव से ग्रस्त व्यक्ति रोगजनकों के समक्ष अधिक अरक्षित रहते हैं और प्रायः धूम्रपान तथा मद्य दुरुपयोग जैसे व्यवहार करते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

36. एंडलर तथा पार्कर द्वारा वर्णित सामना करने की युक्तियों में से कौन सी युक्ति दबावपूर्ण स्थिति के संबंध में सूचनाएँ एकत्रित करने और प्रत्यक्ष कार्यवाही करने पर केंद्रित है?
(A) संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति
(B) परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति
(C) समस्या-केंद्रित युक्ति
(D) कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति

37. एक व्यक्ति जो दबावपूर्ण स्थिति में अपने संवेगों पर नियंत्रण रखने और मन में आशा बनाए रखने का प्रयास करता है, वह सामना करने की किस युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति
(B) परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति
(C) संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति
(D) समस्या-केंद्रित युक्ति

38. लेज़ारस तथा फोकमैन के अनुसार, वे युक्तियाँ जो समस्या पर ही हमला करती हैं, क्या कहलाती हैं?
(A) संवेग-केंद्रित युक्तियाँ
(B) समस्या-केंद्रित युक्तियाँ
(C) परिहार-केंद्रित युक्तियाँ
(D) मूल्यांकन-केंद्रित युक्तियाँ

39. यदि कोई व्यक्ति कहता है, "मैंने कुछ कार्य इसलिए किए कि मेरे भीतर से वह निकल जाए", तो यह किस प्रकार की सामना करने की युक्ति का उदाहरण है?
(A) समस्या-केंद्रित
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त
(C) परिहार-अभिविन्यस्त
(D) संवेग-केंद्रित

40. दबाव का सामना करने (Coping) के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति में दबावपूर्ण स्थिति का प्रत्यक्ष रूप से सामना किया जाता है।
2. संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति में अपने संवेगों पर नियंत्रण सम्मिलित है।
3. परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति में स्थिति की गंभीरता को नकारना सम्मिलित है।
4. लेज़ारस और फोकमैन ने सामना करने को एक व्यक्तिगत विशेषक के रूप में संकल्पित किया है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) 1, 2, 3 और 4

41. कौन सी दबाव प्रबंधन तकनीक शरीर के निचले भाग से प्रारंभ होकर संपूर्ण शरीर को विश्राम अवस्था में लाने पर केंद्रित है?
(A) ध्यान प्रक्रिया
(B) जैवप्रतिप्राप्ति
(C) विश्रांति की तकनीकें
(D) सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण

42. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा दबाव के शरीरक्रियात्मक पक्षों का परिवीक्षण कर उन्हें कम करने के लिए फीडबैक दिया जाता है, क्या कहलाती है?
(A) जैवप्रतिप्राप्ति (Biofeedback)
(B) ध्यान

(C) सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण
(D) विश्रांति

43. दबाव संचारण प्रशिक्षण (stress inoculation training) की विधि किसने विकसित की?
(A) लेजारस
(B) सेल्ये
(C) कोबासा
(D) मीचेनबॉम

44. मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण का सार क्या है?
(A) केवल शरीर के अंगों को सचेत रूप से विश्राम की अवस्था देना
(B) नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक विचार प्रतिस्थापित करना
(C) केवल जैविक प्रतिक्रियाओं के लिए जैवप्रतिप्राप्ति का उपयोग करना
(D) सामाजिक अवलंब बढ़ाकर दबाव की तीव्रता को न्यूनतम करना

45. मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण (SIT) के चरणों के संबंध में विचार कीजिए:
1. दबाव न्यूनीकरण तकनीकों को सीखना
2. समस्या की प्रकृति पर परिचर्चा करना (मूल्यांकन)
3. तकनीकों का अनुप्रयोग एवं अनुवर्ती कार्रवाई

इन चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 1, 3
(C) 3, 2, 1
(D) 2, 3, 1

46. निम्नलिखित में से कौन सी दबाव प्रबंधन की एक तकनीक नहीं है?
(A) व्यायाम
(B) विश्रांति की तकनीकें
(C) ध्यान प्रक्रियाएँ
(D) द्वंद्व उत्पन्न करना

47. कोबासा द्वारा पहचानी गई 'दृढ़ता' (hardiness) की तीन विशेषताओं ('तीन सी') में निम्नलिखित में से कौन सा सम्मिलित नहीं है?
(A) सामना करना (Coping)
(B) नियंत्रण (Control)
(C) चुनौती (Challenge)
(D) प्रतिबद्धता (Commitment)

48. एक दृढ़ (hardy) व्यक्तित्व वाला व्यक्ति जीवन में परिवर्तनों को किस रूप में देखता है?
(A) एक खतरे के रूप में
(B) एक सामान्य तथा सकारात्मक चुनौती के रूप में
(C) एक अपरिहार्य नुकसान के रूप में
(D) एक नियंत्रणहीन घटना के रूप में

49. अनुकूली तथा सकारात्मक व्यवहार की वे योग्यताएँ जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों से प्रभावी तरीके से निपटने के लिए सक्षम बनाती हैं, क्या कहलाती हैं?
(A) दृढ़ता
(B) जीवन कौशल
(C) सामना करना
(D) स्थिति स्थापन

50. जीवन कौशलों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. आग्रहिता एक ऐसा कौशल है जो अपनी भावनाओं और विचारों के सुस्पष्ट संप्रेषण में सहायक है।
2. समय प्रबंधन का प्रमुख नियम उन कार्यों को करना है जो लक्ष्य प्राप्ति में सहायक न हों।
3. सविवेक चिंतन में अपने विकृत चिंतन और अविवेकी विश्वासों को चुनौती देना शामिल है।
4. संबंधों में सुधार के लिए दूसरों की भावनाओं को स्वीकारना आवश्यक नहीं है।
5. पूर्णतावादी होना एक सहायक आदत है जो दबाव कम करती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 3 और 5
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

51. अपनी भावनाओं, आवश्यकताओं, इच्छाओं तथा विचारों के सुस्पष्ट तथा विश्वासपूर्ण संप्रेषण में सहायक कौशल क्या कहलाता है?
(A) परिहार (Avoidance)
(B) पूर्णतावाद (Perfectionism)
(C) आग्रहिता (Assertiveness)
(D) विलंबन (Procrastination)

52. दबाव संबंधी अनेक समस्याओं का मूल कारण क्या माना गया है?
(A) सकारात्मक चिंतन
(B) सामाजिक अवलंब
(C) संतुलित आहार
(D) विकृत चिंतन

53. स्थिति स्थापन (resilience) को परिभाषित करने वाले तीन संसाधनों "मेरे पास हैं", "मैं हूँ" और "मैं समर्थ हूँ" में से "मैं हूँ" क्या संदर्भित करता है?
(A) सामाजिक तथा अंतर्वैयक्तिक बल
(B) आंतरिक शक्ति
(C) अंतर्वैयक्तिक तथा समस्या समाधान कौशल
(D) वित्तीय संसाधन

54. जो ज़रूरी कार्य करना ही है उसमें विलंब करते जाने की असहायक आदत को क्या कहते हैं?
(A) परिहार
(B) विलंबन (Procrastination)
(C) पूर्णतावाद
(D) आग्रहिता

55. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (जीवन कौशल)
P. आग्रहिता
Q. समय प्रबंधन
R. सविवेक चिंतन
S. संबंधों में सुधार
सूची II: (विवरण)
1. विकृत विचारों को चुनौती देना
2. दूसरे व्यक्ति क्या कह रहे हैं उसे सुनना
3. बिना आत्मचेतन के अपना मत व्यक्त करना
4. लक्ष्यप्राप्ति में सहायक कार्यों को प्राथमिकता देना
(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-2, Q-4, R-1, S-3

56. सकारात्मक स्वास्थ्य के विकास को सुकर बनाने वाले कारकों में निम्नलिखित में से कौन सा शामिल नहीं है?
(A) नकारात्मक अभिवृत्ति
(B) नियमित व्यायाम
(C) संतुलित आहार
(D) सामाजिक अवलंब

57. जीवन में अनुकूल परिणामों की प्रत्याशा करने की प्रवृत्ति को क्या कहा जाता है?
(A) निराशावाद
(B) यथार्थवाद
(C) आशावाद
(D) पूर्णतावाद

58. आशावादी व्यक्ति सामान्यतः किस प्रकार की सामना करने की युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं?
(A) समस्या-केंद्रित
(B) संवेग-केंद्रित
(C) परिहार-केंद्रित
(D) नकारने वाली

59. धन, वस्तु, सेवा इत्यादि की महत्वपूर्ण सहायता के रूप में प्रदान किया जाने वाला सामाजिक अवलंब क्या कहलाता है?
(A) सूचनात्मक अवलंब
(B) सांवेगिक अवलंब
(C) मूल्यांकनात्मक अवलंब
(D) मूर्त अवलंब

60. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध संरक्षण प्रदान कर सकता है।
कारण (R): जिन व्यक्तियों को परिवार तथा मित्रों से अधिक सामाजिक अवलंब उपलब्ध होता है, वे दबाव का सामना अधिक सफलतापूर्वक कर सकते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

61. एक मित्र जो आपको बोर्ड परीक्षा की प्रक्रिया के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देता है, वह किस प्रकार का अवलंब प्रदान कर रहा है?
(A) मूर्त अवलंब
(B) सूचनात्मक अवलंब
(C) सूचनात्मक अवलंब
(D) शारीरिक अवलंब

62. जब कोई सहायक मित्र तथा परिवार आपको यह आश्वस्त कराता है कि आप उनके प्रिय हैं और मूल्यवान हैं, तो यह किस प्रकार का अवलंब है?
(A) मूर्त अवलंब
(B) सूचनात्मक अवलंब
(C) वित्तीय अवलंब
(D) सांवेगिक अवलंब

63. 'व्यथा' (distress) किस स्थिति में उत्पन्न होती है?
(A) जब यूस्ट्रेस परिवर्तित होकर अत्यधिक और हानिकारक हो जाता है
(B) जब यूस्ट्रेस का स्तर बहुत कम हो जाता है
(C) जब व्यक्ति किसी भी प्रकार के दबाव का अनुभव नहीं करता है
(D) जब व्यक्ति केवल सकारात्मक चुनौतियों का सामना करता है

64. दबाव के संदर्भ में प्रयुक्त 'तनाव' (strain) पद का क्या अर्थ है?
(A) वे घटनाएँ जो हमारे शरीर में दबाव उत्पन्न करती हैं
(B) बाह्य प्रतिप्रतिबलक के प्रति प्रतिक्रिया
(C) सकारात्मक दबाव का अनुभव
(D) दबाव का संज्ञानात्मक मूल्यांकन

65. दबाव के अनुभव के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. दबाव का अनुभव व्यक्ति के पूर्व अनुभव पर निर्भर करता है।

111. अध्ययन के अनुसार, किन व्यक्तियों में प्रतिरक्षक तंत्र की क्रियाशीलता बेहतर पाई जाती है?
(A) जिन्हें सामाजिक अवलंब उपलब्ध नहीं रहता
(B) जो गंभीर रूप से अवसादग्रस्त हैं
(C) जो शोकसंतप्त हैं
(D) जिन्हें सामाजिक अवलंब उपलब्ध रहता है

112. स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाने वाले व्यवहार धीरे-धीरे क्यों विकसित होते हैं?
(A) क्योंकि उनके दूरगामी और दीर्घकालिक लाभ होते हैं
(B) क्योंकि वे अस्थायी आनंददायक अनुभवों से संबद्ध होते हैं
(C) क्योंकि वे समाज द्वारा व्यापक रूप से प्रोत्साहित किए जाते हैं
(D) क्योंकि वे तनाव को जड़ से स्थायी रूप से खत्म कर देते हैं

113. लेज़ारस तथा फोकमैन के अनुसार, दबाव का सामना करना (coping) क्या है?
(A) एक स्थायी व्यक्तिगत विशेषक
(B) एक सहज वृत्ति
(C) एक गत्यात्मक प्रक्रिया
(D) एक अनुवांशिक गुण

114. निम्नलिखित में से कौन सा जैवप्रतिप्राप्ति (biofeedback) प्रशिक्षण का एक चरण नहीं है?
(A) किसी विशिष्ट शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया के प्रति जागरूकता विकसित करना
(B) उस अनुक्रिया को शांत व्यवस्था में नियंत्रित करने के उपाय सीखना
(C) शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं को पूरी तरह अनदेखा करना
(D) उस नियंत्रण को सामान्य दैनिक जीवन में अंतरित करना

115. व्यायाम के लाभों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. व्यायाम हृदय की दक्षता में सुधार करता है।
2. व्यायाम से रक्तचाप में वृद्धि होती है।
3. व्यायाम शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र में सुधार करता है।
4. व्यायाम के लिए सप्ताह में केवल एक दिन 10 मिनट पर्याप्त हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) केवल 3 और 4

116. कोबासा के अनुसार, 'दृढ़' व्यक्तियों में उच्च दबाव के बावजूद निम्न स्तर के रोग क्यों होते हैं?
(A) क्योंकि उनमें प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती की विशेषताएँ होती हैं
(B) क्योंकि वे संभावित दबावपूर्ण स्थितियों से पूरी तरह बचते हैं
(C) क्योंकि उनका प्रतिरक्षक तंत्र आनुवंशिक रूप से अन्य से बेहतर है
(D) क्योंकि वे जीवन की किसी भी प्रकार की चुनौती स्वीकार नहीं करते

117. समय प्रबंधन का प्रमुख नियम क्या है?
(A) उन कार्यों पर समय लगाना जिन्हें आप महत्व देते हैं
(B) एक साथ कई कार्य करने का प्रयास करना
(C) महत्वपूर्ण कार्यों को टालते रहना
(D) केवल आसान कार्यों को पहले करना

118. स्थिति स्थापन की संकल्पना में "मेरे पास हैं" क्या दर्शाता है?
(A) आंतरिक शक्ति और आत्म-सम्मान
(B) सामाजिक तथा अंतर्वैयक्तिक बल (जैसे विश्वासपात्र व्यक्ति)
(C) समस्या-समाधान कौशल
(D) भौतिक संपत्ति

119. किसी बालक को स्थिति स्थापक होने के लिए क्या आवश्यक है?
(A) केवल उच्च आत्म-सम्मान होना
(B) केवल सहायता के लिए व्यक्ति होना
(C) केवल समस्या समाधान की क्षमता होना
(D) उपरोक्त में से एक से अधिक शक्तियों की आवश्यकता

120. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) के चरणों पर विचार कीजिए:
1. परिश्रांति चरण
2. प्रतिरोध चरण
3. सचेत प्रतिक्रिया चरण

इन चरणों को जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार सही क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 3, 2, 1
(B) 2, 3, 1
(C) 1, 2, 3
(D) 3, 1, 2

121. आहार का व्यक्ति की मनःस्थिति और ऊर्जा पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) आहार का मनःस्थिति से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है
(B) संतुलित आहार मनःस्थिति को सुधार कर ऊर्जा प्रदान करता है
(C) केवल वसायुक्त भोजन ही आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है
(D) कोई भी आहार मनःस्थिति को कभी प्रभावित नहीं करता है

122. सकारात्मक अभिवृत्ति की ओर ले जाने वाले कारकों में क्या शामिल है?

(C) केवल 1, 4 और 5
(D) केवल 3 और 4

76. निम्नलिखित में से कौन सा दबाव का एक व्यवहारात्मक प्रभाव है?
(A) दुश्चिता तथा अवसाद की भावनाएँ
(B) निद्रा-प्रतिरुपों में व्याघात
(C) हृदयगति में वृद्धि
(D) एकाग्रता में कमी

77. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) के किस चरण में दबाव-संबद्ध रोगों, जैसे उच्च रक्तचाप, की संभावना बढ़ जाती है?
(A) सचेत प्रतिक्रिया चरण
(B) प्रतिरोध चरण
(C) परिश्रांति चरण
(D) मूल्यांकन चरण

78. प्रतिरक्षक तंत्र की वे कोशिकाएँ जो रोगप्रतिकारकों (antibodies) का निर्माण करती हैं, क्या कहलाती हैं?
(A) टी-कोशिकाएँ
(B) प्राकृतिक रुप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ
(C) श्वेताणु
(D) बी-कोशिकाएँ

79. नकारात्मक संवेग, जैसे क्रोध और शत्रुता, का प्रतिरक्षक तंत्र पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे प्रतिरक्षक तंत्र को दुर्बल करते हैं।
(B) वे प्रतिरक्षक तंत्र को सशक्त बनाते हैं।
(C) उनका प्रतिरक्षक तंत्र पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
(D) वे केवल बी-कोशिकाओं की संख्या बढ़ाते हैं।

80. जीवन शैली और बीमारी के बीच संबंध को दर्शाने के लिए निम्नलिखित घटनाओं पर विचार कीजिए:
1. स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाने वाले व्यवहार (जैसे धूम्रपान)
2. दबाव का अनुभव
3. शारीरिक रोग
4. रोगजनकों के प्रति अरक्षित होना

इन घटनाओं को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 2, 1, 4, 3
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 4, 1, 3
(D) 4, 1, 2, 3

81. "मैं अपने लिए बेहतर समय सारणी बनाऊँगा" यह सोचना किस प्रकार की सामना करने की युक्ति का उदाहरण है?
(A) संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति
(C) परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति
(D) निष्क्रिय युक्ति

82. किसी स्थिति की गंभीरता को कम करके समझना या नकारना किस प्रकार की युक्ति है?
(A) परिहार-अभिविन्यस्त
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त
(C) संवेग-अभिविन्यस्त
(D) समस्या-केंद्रित

83. सामना करने की संवेग-केंद्रित युक्तियों का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?
(A) समस्या के स्रोत को सीधे बदलना
(B) भविष्य की समस्याओं के लिए जानकारी एकत्र करना
(C) घटना से उत्पन्न संवेगात्मक विघटन को सीमित करना
(D) समस्या के अस्तित्व को पूरी तरह से नकारना

84. शोध क्या प्रदर्शित करते हैं कि व्यक्ति सामान्यतः किन युक्तियों का अधिक बार उपयोग करते हैं?
(A) संवेग-केंद्रित युक्तियाँ
(B) परिहार-केंद्रित युक्तियाँ
(C) निष्क्रिय युक्तियाँ
(D) समस्या-केंद्रित युक्तियाँ

85. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): जैवप्रतिप्राप्ति (बायोफीडबैक) एक दबाव प्रबंधन तकनीक है।
कारण (R): यह व्यक्ति को अपनी शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं के प्रति जागरुकता विकसित करने और उन्हें नियंत्रित करना सीखने में मदद करती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

86. सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण की तकनीक में क्या उपयोग किया जाता है?
(A) केवल तर्क और विश्लेषण
(B) प्रतिमा तथा कल्पना
(C) केवल शारीरिक व्यायाम
(D) केवल सामाजिक अवलंब

87. तैरना, टहलना, दौड़ना, और साइकिल चलाना किस प्रकार के व्यायाम के उदाहरण हैं जो दबाव कम करने में सहायक हैं?
(A) केवल विश्रांति व्यायाम
(B) केवल शक्ति प्रशिक्षण
(C) केवल मानसिक व्यायाम
(D) एरोबिक व्यायाम

88. 'दृढ़ता' (hardiness) के 'नियंत्रण' (control) पहलू का क्या अर्थ है?
(A) अपने जीवन पर नियंत्रण का बोध तथा उद्देश्य और दिशा की भावना
(B) व्यक्ति का जीवन में होने वाली हर घटना पर पूर्ण प्रभुत्व होना
(C) दूसरों के बाह्य व्यवहार को पूरी तरह नियंत्रित करने की विशेष क्षमता
(D) अपने आंतरिक संवेगों को किसी भी स्थिति में पूरी तरह से दबा देना

89. यदि कोई व्यक्ति अपने सहकर्मी के अनुचित निवेदन को विनम्रतापूर्वक लेकिन दृढ़ता से अस्वीकार कर देता है, तो वह किस जीवन कौशल का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) समय प्रबंधन
(B) विलंबन
(C) आग्रहिता
(D) परिहार

90. आग्रहिता (Assertiveness) के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. आग्रही होने का अर्थ है हर स्थिति में आक्रामक होना।
2. आग्रही व्यक्ति में सामान्यतः उच्च आत्म-विश्वास होता है।
3. आग्रहिता में अपनी भावनाओं को छुपाना शामिल है।
4. आग्रहिता किसी विषय पर बिना आत्मचेतन के अपना मत व्यक्त करने की योग्यता है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 4
(D) केवल 2, 3 और 4

91. संप्रेषण में तीन अत्यावश्यक कौशल क्या हैं जो सुदृढ़ संबंधों की कुंजी हैं?
(A) बोलना, बहस करना, जीतना
(B) निर्देश देना, नियंत्रित करना, मूल्यांकन करना
(C) पूछना, आज्ञा देना, अनदेखा करना
(D) सुनना, अभिव्यक्त करना, स्वीकारना

92. स्थिति स्थापन (resilience) के संदर्भ में "मैं समर्थ हूँ" संसाधन का क्या अर्थ है?
(A) मेरे पास बहुत सारा धन है।
(B) मैं समस्याओं का समाधान ढूँढ़ने में सक्षम हूँ।
(C) मैं शारीरिक रूप से बहुत मजबूत हूँ।
(D) मेरे आस-पास विश्वासपात्र लोग हैं।

93. वे व्यक्ति जिन्हें सब कुछ बिल्कुल सही चाहिए, क्या कहलाते हैं?
(A) आशावादी
(B) आग्रही
(C) पूर्णतावादी
(D) स्थिति स्थापक

94. सबसे अधिक विश्रांत श्वसन कैसा होता है?
(A) तेज़ और उथला
(B) केवल सीने से
(C) अक्सर आहों के साथ
(D) मंद, मध्यपट से उदर-केंद्रित

95. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (सामाजिक अवलंब का प्रकार)
P. मूर्त अवलंब
Q. सूचनात्मक अवलंब
R. सांवेगिक अवलंब
S. प्रत्यक्षित अवलंब
सूची II: (विशेषता)
1. यह विश्वास कि अवलंब उपलब्ध है
2. प्रेम और परवाह का आश्वासन
3. वित्तीय सहायता या वस्तुएँ
4. सलाह या जानकारी प्रदान करना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-4, R-2, S-1
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

96. निराशावादी व्यक्ति दबाव का सामना कैसे करते हैं?
(A) वे समस्या-केंद्रित युक्तियों का उपयोग करते हैं।
(B) वे समस्या या दबाव के स्रोत की उपेक्षा करते हैं।
(C) वे हमेशा दूसरों से सलाह और सहायता माँगते हैं।
(D) वे विपत्ति को एक चुनौती के रूप में देखते हैं।

97. अध्ययन के अनुसार, गर्भावस्था के दौरान जिन महिलाओं को दबावपूर्ण घटनाओं के साथ एक अंतरंग मित्र का अवलंब था, उनमें क्या परिणाम देखा गया?
(A) वे महिलाएँ अधिक अवसादग्रस्त पाई गईं।
(B) वे महिलाएँ कम अवसादग्रस्त थीं और उन्हें कम चिकित्सा-जटिलताएँ हुईं।
(C) उन्हें अधिक जटिल चिकित्सा-दशाओं का सामना करना पड़ा।
(D) उनके सामान्य स्वास्थ्य पर मित्र के अवलंब का कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

98. दबाव की अंग्रेजी भाषा के शब्द स्ट्रेस (stress) की व्युत्पत्ति किस लैटिन शब्द से हुई है?
(A) स्ट्रिक्टस (strictus)
(B) स्ट्रेसस (stressus)
(C) स्ट्रेन (strain)
(D) स्ट्रेसो (stresso)

99. लेजारस के मॉडल में, किसी घटना को चुनौतीपूर्ण मानना किस प्रकार के मूल्यांकन का हिस्सा है?
(A) द्वितीयक मूल्यांकन का एक नकारात्मक पहलू

(B) केवल शरीरक्रियात्मक मूल्यांकन
(C) प्राथमिक मूल्यांकन का एक सकारात्मक पहलू
(D) सामाजिक मूल्यांकन

100. दबाव और मूल्यांकन की प्रक्रिया के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. 'स्ट्रिन्गर' (stringer) एक क्रियापद है जिसका अर्थ है कसना।
2. दबाव एक सतत चलने वाली प्रक्रिया में सन्निहित है।
3. सेल्ये का मानना था कि दबाव के प्रति अनुक्रियाएँ विशिष्ट होती हैं।
4. लेजारस के अनुसार, मूल्यांकन प्रक्रिया आत्मनिष्ठ होती है।
5. दबाव केवल एक बाह्य घटक है जो पर्यावरण में पाया जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 4
(B) केवल 2, 3 और 5
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) उपरोक्त सभी

101. किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य, स्वभाव तथा स्व-संप्रत्यय किस प्रकार की विशेषताओं के अंतर्गत आते हैं जो दबाव मूल्यांकन को प्रभावित करती हैं?
(A) मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ
(B) शारीरिक विशेषताएँ
(C) सांस्कृतिक विशेषताएँ
(D) सामाजिक विशेषताएँ

102. अंतर्वेधी, पुनरावर्ती या दूषित विचार दबाव के प्रति किस प्रकार की अनुक्रियाएँ हैं?
(A) शरीरक्रियात्मक
(B) संवेगात्मक
(C) संज्ञानात्मक
(D) व्यवहारात्मक

103. किसी दबावपूर्ण अनुभव के कौन से आयाम यह निर्धारित करते हैं कि वह अल्पकालिक है या दीर्घकालिक?
(A) तीव्रता
(B) अवधि
(C) जटिलता
(D) भविष्यकथनीयता

104. 'व्यक्तित्वों की टकराहट' किस प्रकार के दबाव को जन्म दे सकती है?
(A) आंतरिक दबाव
(B) सामाजिक दबाव
(C) भौतिक दबाव
(D) पर्यावरणी दबाव

105. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ दबावपूर्ण हो सकती हैं।
कारण (R): ये घटनाएँ हमारी दिनचर्या को बाधित करती हैं और उथल-पुथल मचा देती हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

106. जब कोई व्यक्ति उत्तेजित करने वाले पदार्थों, जैसे कैफ़ीन का अधिक सेवन करने लगता है, तो यह दबाव का कौन सा प्रभाव है?
(A) संज्ञानात्मक
(B) व्यवहारात्मक
(C) संवेगात्मक
(D) शरीरक्रियात्मक

107. उपलब्ध आँकड़ों के अनुसार, समस्त शारीरिक बीमारियों में लगभग कितने प्रतिशत में दबाव की महत्वपूर्ण भूमिका होती है?
(A) 10 से 20 प्रतिशत
(B) 25 से 40 प्रतिशत
(C) 80 से 90 प्रतिशत
(D) 50 से 70 प्रतिशत

108. जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, 'सचेत प्रतिक्रिया' चरण में कौन सा तंत्र सक्रिय होता है?
(A) एड्रीनल-पीयूष-कोर्टेक्स तंत्र
(B) केवल परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(C) केवल केंद्रीय तंत्रिका तंत्र
(D) सोमैटिक तंत्रिका तंत्र

109. जी.ए.एस. के प्रतिरोध चरण में कौन सा तंत्र शरीर के संसाधनों का सावधानीपूर्वक उपयोग करने को उद्धत करता है?
(A) अनुकंपी तंत्रिका तंत्र
(B) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
(C) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र
(D) ऐच्छिक तंत्रिका तंत्र

110. निम्नलिखित में से कौन सा रोगप्रतिकारकों (antibodies) का निर्माण करता है?
(A) एंटीजन
(B) बी-कोशिकाएँ
(C) श्वेताणु
(D) टी-कोशिकाएँ

(A) 2, 4, 3, 1
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 3, 4, 1
(D) 4, 3, 2, 1

21. 'बर्नआउट' (burnout) की अवस्था में निम्नलिखित में से क्या सम्मिलित नहीं है?
(A) शारीरिक परिश्रांति
(B) संवेगात्मक परिश्रांति
(C) ऊर्जा और उत्साह में वृद्धि
(D) मनोवैज्ञानिक परिश्रांति

22. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) का प्रतिपादन किसने किया था?
(A) लेजारस
(B) सेल्ये
(C) कोबासा
(D) मीचेनबॉम

23. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) का प्रथम चरण क्या है?
(A) प्रतिरोध
(B) परिश्रांति
(C) मूल्यांकन
(D) सचेत प्रतिक्रिया

24. जी.ए.एस. के 'प्रतिरोध चरण' में क्या होता है?
(A) जीव खतरे का सामना करने के लिए मुकाबला करने का प्रयास करता है।
(B) शरीर के संसाधनों पूर्णतः निष्कासित हो जाते हैं।
(C) एड्रीनल-पीयूष-कोर्टेक्स तंत्र का सक्रियण होता है।
(D) दबाव-संबद्ध रोगों की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है।

25. परीक्षा दुश्चिंता के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. परीक्षा दुश्चिंता को 'मूल्यांकन आशंका' भी कहा जाता है।
2. अत्यधिक दबाव विद्यार्थी की तैयारी और निष्पादन में बाधा डालता है।
3. उच्च परीक्षण दुश्चिंता वाले विद्यार्थी प्रायः स्वकेंद्रित नकारात्मक संज्ञान का अनुभव करते हैं।
4. परीक्षा दुश्चिंता के शरीरक्रियात्मक, संज्ञानात्मक और व्यवहारात्मक प्रभाव होते हैं।
5. परीक्षा दुश्चिंता केवल प्रतिभाशाली विद्यार्थियों में ही पाई जाती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 5
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) उपरोक्त सभी

26. सेल्ये के मॉडल की आलोचना का एक प्रमुख कारण क्या है?
(A) इसमें दबाव में मनोवैज्ञानिक कारकों की बहुत सीमित भूमिका बताई गई है।
(B) इसमें बहुत अधिक मनोवैज्ञानिक कारकों को सम्मिलित किया गया है।
(C) यह मॉडल केवल मनुष्यों पर लागू होता है, पशुओं पर नहीं।
(D) यह मॉडल केवल अल्पकालिक दबाव की व्याख्या करता है।

27. मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंधों पर ध्यान केंद्रित करने वाले विज्ञान को क्या कहते हैं?
(A) मनोविज्ञान
(B) तंत्रिका विज्ञान
(C) अंतःस्राविकी
(D) मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान

28. प्रतिरक्षक तंत्र में कौन सी कोशिकाएँ बाह्य तत्वों (एंटीजेन) को पहचान कर नष्ट करती हैं?
(A) लाल रक्त कोशिकाएँ
(B) श्वेताणु (Leucocyte)
(C) प्लेटलेट्स
(D) तंत्रिका कोशिकाएँ

29. ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वाइरस (एच.आई.वी.) प्रतिरक्षक तंत्र की किन कोशिकाओं पर हमला करता है?
(A) बी-कोशिकाओं
(B) प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं
(C) टी-सहायक कोशिकाओं
(D) टी-दमनकारी कोशिकाओं

30. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (प्रतिरक्षक कोशिका)
P. टी-कोशिकाएँ
Q. बी-कोशिकाएँ
R. प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ
S. टी-सहायक कोशिकाएँ

सूची II: (कार्य)
1. रोगप्रतिकारकों (antibodies) का निर्माण करना
2. वाइरस तथा ट्यूमर दोनों के विरुद्ध लड़ना
3. हमला करने वालों को नष्ट करना
4. प्रतिरक्षात्मक क्रियाओं में वृद्धि करना

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-1, R-2, S-4
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

31. कैंसर से रक्षा में महत्वपूर्ण मानी जाने वाली किन कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता दबाव के कारण प्रभावित हो सकती है?
(A) प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं
(B) बी-कोशिकाओं

(A) वास्तविकता का विकृत प्रत्यक्षण
(B) जीवन में उद्देश्य तथा उत्तरदायित्व की भावना का होना
(C) दूसरों के दृष्टिकोणों के प्रति असहिष्णुता
(D) नए विचारों के लिए बंद रहना

123. आशावाद को किससे संबंधित किया गया है?
(A) केवल मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम से
(B) केवल शारीरिक कुशल-क्षेम से
(C) मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक कुशल-क्षेम दोनों से
(D) न तो मनोवैज्ञानिक और न ही शारीरिक कुशल-क्षेम से

124. सामाजिक अवलंब की परिभाषा में क्या शामिल है?
(A) ऐसे व्यक्तियों का अस्तित्व जिन पर हम विश्वास कर सकते हैं
(B) केवल वित्तीय सहायता प्राप्त करना
(C) एक बहुत बड़ा सामाजिक जालक्रम होना
(D) हमेशा दूसरों से सहमत होना

125. सामाजिक अवलंब के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सामाजिक अवलंब मूर्त, सूचनात्मक या सांवेगिक हो सकता है।
2. मूर्त अवलंब में धन या वस्तु की सहायता शामिल है।
3. सूचनात्मक अवलंब मित्रों या परिवार द्वारा प्रदान की गई जानकारी है।
4. सांवेगिक अवलंब आत्म-सम्मान में क्षति का अनुभव कराता है।
5. प्रत्यक्षित अवलंब का स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) उपरोक्त सभी

126. बहुत कम दबाव की स्थिति में व्यक्ति कैसा अनुभव कर सकता है?
(A) उदासीन तथा निम्न स्तर की अभिप्रेरणा
(B) अत्यंत अभिप्रेरित और ऊर्जावान
(C) लाभकर और चोटी के निष्पादन पर
(D) प्रसन्न और संतुष्ट

127. हैंस सेल्ये की दबाव की परिभाषा की आलोचना क्यों की गई?
(A) क्योंकि सेल्ये द्वारा दी गई परिभाषा बहुत संकीर्ण थी
(B) क्योंकि यह मानती थी कि अनुक्रिया अविशिष्ट नहीं होती
(C) क्योंकि यह केवल मनोवैज्ञानिक दबाव पर केंद्रित थी
(D) क्योंकि सेल्ये की यह परिभाषा बहुत पुरानी हो चुकी है

128. लेजारस के अनुसार, प्राथमिक मूल्यांकन में किसी घटना का नकारात्मक मूल्यांकन किन रूपों में किया जाता है?
(A) केवल नुकसान और खतरा
(B) केवल खतरा और चुनौती
(C) नुकसान, खतरा या चुनौती
(D) केवल चुनौती और लाभ

129. दबाव की प्रतिक्रिया में शरीरक्रियात्मक स्तर पर भाव-प्रबोधन में कौन सी संरचना एक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है?
(A) सेरिबैलम
(B) मेडुला
(C) हाइपोथैलेमस
(D) थैलेमस

130. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (दबाव अनुक्रिया का प्रकार)
P. शरीरक्रियात्मक
Q. संवेगात्मक
R. संज्ञानात्मक
S. व्यवहारात्मक

सूची II: (उदाहरण)
1. मुकाबला या पलायन
2. ध्यान केंद्रित न कर पाना
3. दुश्चिंता, उलझन
4. रक्तचाप स्तर में परिवर्तन

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-3, R-2, S-1
(C) P-2, Q-4, R-1, S-3
(D) P-3, Q-1, R-2, S-4

131. वे व्यक्ति जिनका शारीरिक स्वास्थ्य खराब है, दबाव के समक्ष कैसे होते हैं?
(A) अधिक असुरक्षित
(B) अधिक सुरक्षित
(C) पूरी तरह से प्रतिरक्षित
(D) अप्रभावित

132. सांस्कृतिक संदर्भ दबाव के अनुभव को कैसे प्रभावित करता है?
(A) यह किसी भी घटना के अर्थ का निर्धारण नहीं करता है।
(B) यह निर्धारित करता है कि विभिन्न परिस्थितियों में किस प्रकार की अनुक्रियाएँ अपेक्षित हैं।
(C) इसका दबाव के अनुभव पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
(D) यह केवल शारीरिक प्रतिक्रियाओं को प्रभावित करता है।

133. प्राकृतिक विपदाएँ जैसे आग, भूकंप, बाढ़ इत्यादि किस प्रकार के दबाव हैं?
(A) मनोवैज्ञानिक दबाव
(B) पर्यावरणी दबाव
(C) सामाजिक दबाव
(D) आंतरिक दबाव

156. “मैं शायद सब कुछ सही तरीके से प्राप्त नहीं कर सकता।” यह सोचना किस प्रकार की सामना करने की युक्ति से संबंधित हो सकता है?
(A) कृत्य-अभिविन्यस्त
(B) संवेग-अभिविन्यस्त
(C) परिहार-अभिविन्यस्त
(D) आक्रामक

157. मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण का अंतिम चरण क्या है?
(A) मूल्यांकन
(B) दबाव न्यूनीकरण तकनीकें सीखना
(C) अनुप्रयोग एवं अनुवर्ती कार्रवाई
(D) जैवप्रतिप्राप्ति

158. व्यायाम के स्वास्थ्य संबंधी फायदों में निम्नलिखित में से क्या शामिल नहीं है?
(A) हृदय की दक्षता में सुधार
(B) रक्तचाप में कमी
(C) प्रतिरक्षक तंत्र में सुधार
(D) रक्त में वसा की मात्रा में वृद्धि

159. जो व्यक्ति स्वभावतः कार्यों को टालते हैं, वे जानबूझकर किसका सामना करने से परिहार करते हैं?
(A) सफलता या प्रशंसा का
(B) असफलता भय या अस्वीकृति का
(C) चुनौती या अवसर का
(D) आराम या विश्राम का

160. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): आशावादी व्यक्ति विपत्ति का सफलतापूर्वक सामना कर सकते हैं।
कारण (R): आशावादी व्यक्ति समस्या-केंद्रित सामना करने की युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं और दूसरों से सलाह माँगते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

161. दबाव का वर्णन एक ऐसी घटना के रूप में किया गया है जो जीव की किस अवस्था में व्यवधान उत्पन्न करती है?
(A) साम्यावस्था
(B) परिश्रांति
(C) सचेत प्रतिक्रिया
(D) उदासीनता

162. यदि कोई व्यक्ति समझता है कि संकट से निपटने के लिए उसके पास सकारात्मक अभिवृत्ति, स्वास्थ्य, कौशल तथा सामाजिक अवलंब उपलब्ध है, तो वह...
(A) कम दबाव का अनुभव करेगा।
(B) अधिक दबाव का अनुभव करेगा।
(C) बर्नआउट का अनुभव करेगा।
(D) कोई प्रतिक्रिया नहीं देगा।

163. शरीरक्रियात्मक स्तर पर, दबाव संबंधी व्यवहारों में किसकी अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका होती है?
(A) स्मृति
(B) भाव-प्रबोधन
(C) सीखना
(D) प्रत्यक्षण

164. दबाव अनुक्रिया के चार प्रमुख प्रकार कौन-कौन से हैं?
(A) शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक
(B) संवेगात्मक, शरीरक्रियात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक
(C) तीव्र, मंद, जटिल, सरल
(D) आंतरिक, बाह्य, व्यक्तिगत, सामाजिक

165. दबाव और बीमारी के चक्र के संबंध में निम्नलिखित घटनाओं पर विचार कीजिए:
1. दबाव हार्मोन का स्राव होना
2. प्रतिरक्षक तंत्र का दुर्बल पड़ जाना
3. नकारात्मक संवेग (जैसे भय, क्रोध)
4. मानसिक या शारीरिक बीमारी

इन घटनाओं को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 3, 1, 2, 4
(B) 1, 3, 2, 4
(C) 2, 4, 1, 3
(D) 4, 2, 3, 1

166. व्यक्ति के दबाव के प्रति अनुक्रिया को कौन से कारक प्रभावित करते हैं?
(A) केवल व्यक्तित्व
(B) केवल पालन-पोषण
(C) केवल जीवन के अनुभव
(D) व्यक्तित्व, पालन-पोषण तथा जीवन के अनुभव

167. परीक्षा की तैयारी करते समय अध्ययन हेतु पर्याप्त समय देना और पुनरावृत्ति समय-सारणी की योजना बनाना, किसका प्रबंधन करने में सहायक है?
(A) सामाजिक दबाव
(B) परीक्षा दुश्चिंता
(C) बर्नआउट
(D) अभिघातज दबाव

(C) क्योंकि छोटे सामाजिक जालक्रम हमेशा ही श्रेष्ठ होते हैं
(D) क्योंकि बड़े जालक्रम केवल और केवल मूर्त अवलंब प्रदान करते हैं

146. राज एक विद्यार्थी है जो अपनी परीक्षा को लेकर तनावग्रस्त है। इस स्थिति के संदर्भ में, राज के मन में सामान्यतः किस प्रकार के विचार कौंध सकते हैं?
(A) वह अपनी पसंद के विषय में उतने अंक पाने में असमर्थ हो गया है।
(B) वह परीक्षा में उच्चतम अंक प्राप्त करेगा।
(C) उसके सभी मित्र उसकी सहायता कर रहे हैं।
(D) वह परीक्षा के लिए पूरी तरह से तैयार है।

147. क्रिकेट टीम में ग्यारहवें नंबर का बल्लेबाज और पारी की शुरुआत करने वाला बल्लेबाज, दोनों एक ही तेज गेंदबाज की गेंद का सामना अलग-अलग तरीके से क्यों करते हैं?
(A) क्योंकि दोनों उस चुनौती का अवलोकन भिन्न-भिन्न प्रकार से करते हैं
(B) क्योंकि दोनों खिलाड़ियों के लिए गेंद की गति अलग-अलग होती है
(C) क्योंकि दोनों का शारीरिक बल और तकनीक बिल्कुल अलग-अलग है
(D) क्योंकि अंपायर का निर्णय दोनों के लिए अलग-अलग हो सकता है

148. द्वितीयक मूल्यांकन में व्यक्ति किसका मूल्यांकन करता है?
(A) घटना के सकारात्मक या नकारात्मक होने का
(B) अपनी सामना करने की योग्यता तथा संसाधनों का
(C) भविष्य में संभावित लाभ का
(D) दूसरों की प्रतिक्रियाओं का

149. यदि कोई व्यक्ति कहता है कि "मैं किसी नकारात्मक परिस्थिति को नियंत्रित कर सकता हूँ," तो वह कैसा दबाव अनुभव करेगा?
(A) अधिक दबाव
(B) कम दबाव
(C) उतना ही दबाव जितना कोई और करेगा
(D) कोई दबाव नहीं

150. दबाव के प्रति अनुक्रियाओं के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. दबाव के प्रति संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं में केवल सकारात्मक संवेग होते हैं।
2. व्यवहारात्मक अनुक्रियाएँ दबावपूर्ण घटना की प्रकृति के आधार पर भिन्न होती हैं।
3. संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं में यह विश्वास शामिल है कि घटना कितना नुकसान पहुँचा सकती है।
4. शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाएँ संघर्ष-या-पलायन प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं।
5. दबाव की सभी अनुक्रियाएँ सभी व्यक्तियों में समान होती हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 3, 4 और 5
(D) केवल 1, 4 और 5

151. दबाव के स्रोत के रूप में 'जीवन घटनाएँ' क्या हैं?
(A) दैनिक जीवन की छोटी-छोटी परेशानियाँ
(B) जीवन में घटने वाली प्रमुख, बड़ी घटनाएँ
(C) केवल प्राकृतिक आपदाएँ
(D) केवल मनोवैज्ञानिक द्वंद्व

152. 'मूल्यांकन आशंका' (evaluative apprehension) का क्या अर्थ है?
(A) भविष्य के बारे में सामान्य चिंता
(B) मूल्यांकन की जाने वाली स्थितियों के बारे में चिंता
(C) सामाजिक स्थितियों के बारे में चिंता
(D) स्वास्थ्य के बारे में चिंता

153. शारीरिक, संवेगात्मक तथा मनोवैज्ञानिक परिश्रांति की अवस्था क्या कहलाती है?
(A) यूस्ट्रेस
(B) बर्नआउट
(C) दृढ़ता
(D) दुश्चिंता

154. दबाव तथा बीमारी के चक्र के संदर्भ में, क्रोध-विस्फोट और निराशा की भावनाएँ सीधे तौर पर किसे प्रभावित करती हैं?
(A) दबाव हार्मोन
(B) सामाजिक अवलंब
(C) जीवन शैली
(D) सामना करने की युक्तियाँ

155. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (अवधारणा)
P. बर्नआउट
Q. जीवन शैली
R. रोगजनक
S. सामना करना
सूची II: (परिभाषा)
1. शारीरिक रोग उत्पन्न करने वाला अभिकर्ता
2. शारीरिक, संवेगात्मक और मनोवैज्ञानिक परिश्रांति
3. दबाव के प्रति गत्यात्मक प्रतिक्रिया
4. निर्णयों और व्यवहारों का समग्र प्रतिरूप
(A) P-1, Q-3, R-2, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-4, Q-2, R-3, S-1
(D) P-3, Q-1, R-4, S-2

(C) आंतरिक दबाव
(D) सामाजिक दबाव

227. PSLE मापनी के अनुसार, सकारात्मक जीवन घटनाएँ (जैसे विवाह) दबाव उत्पन्न क्यों करती हैं?
(A) क्योंकि वे उबाऊ होती हैं
(B) क्योंकि वे जीवन में परिवर्तन लाती हैं
(C) क्योंकि वे हमेशा नकारात्मक होती हैं
(D) क्योंकि वे दबाव उत्पन्न नहीं करतीं

228. जब कोई व्यक्ति कहता "यह सब कुछ मेरे साथ घटित नहीं हो रहा है", तो वह किस युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) संवेग-अभिविन्यस्त
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त
(C) परिहार-अभिविन्यस्त (नकारना)
(D) समस्या-केंद्रित

229. यदि कोई व्यक्ति अपने आक्रामक व्यवहार के लिए दूसरों को दोषी ठहराता है, तो यह किस प्रकार का सामना करना है?
(A) समस्या-केंद्रित
(B) परिहार-केंद्रित
(C) संवेग-केंद्रित
(D) कृत्य-केंद्रित

230. मीचेनबॉम के SIT का मूल्यांकन चरण क्या है?
(A) समस्या की प्रकृति पर चर्चा करना
(B) विश्रांति तकनीकों को सीखना
(C) सकारात्मक आत्म-कथन का अभ्यास करना
(D) परिणाम का मूल्यांकन करना

231. एक व्यक्ति जो अपने कार्य, परिवार और रुचियों के प्रति गहराई से जुड़ा हुआ है, वह दृढ़ता के किस 'सी' का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) नियंत्रण (Control)
(B) चुनौती (Challenge)
(C) प्रतिबद्धता (Commitment)
(D) आत्मविश्वास (Confidence)

232. एक व्यक्ति जो मानता है कि "जो भी समस्याएँ मेरे सम्मुख आएँ, उनका समाधान ढूँढ़ने में मैं सक्षम हूँ", वह स्थिति स्थापन के किस संसाधन का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) मेरे पास हैं
(B) मैं हूँ
(C) मैं समर्थ हूँ
(D) मैं जानता हूँ

233. एक व्यक्ति जो अपने असफलता के भय के कारण किसी प्रोजेक्ट को शुरु करने से बचता है, वह किस असहायक आदत का शिकार है?
(A) पूर्णतावाद
(B) विलंबन/परिहार
(C) आग्रहिता
(D) आशावाद

234. जब हम दबावग्रस्त होते हैं तो हम 'आराम देने वाले भोजन' क्यों चाहते हैं?
(A) क्योंकि उनमें कम वसा, नमक और चीनी होती है
(B) क्योंकि वे अस्थायी रूप से आराम का अनुभव कराते हैं
(C) क्योंकि वे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छे होते हैं
(D) क्योंकि डॉक्टर उनकी सलाह देते हैं

235. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): स्वास्थ्य पर दबाव के अध्ययन में नकारात्मक सांवेगिक स्थितियाँ विशेष सरोकार रखती हैं।
कारण (R): दीर्घकालिक दबाव से आतंक दौरे और मनोग्रस्त व्यवहार जैसे मनोवैज्ञानिक विकार बढ़ सकते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

236. लेजारस के अनुसार, यदि मूल्यांकन के दौरान व्यक्ति को लगता है कि उसके पास संकट से निपटने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं, तो...
(A) वह अधिक दबाव महसूस करेगा
(B) वह कम दबाव महसूस करेगा
(C) मूल्यांकन प्रक्रिया रुक जाएगी
(D) वह परिहार युक्ति का उपयोग करेगा

237. कॉर्टिसोल का मुख्य कार्य क्या है?
(A) ऊर्जा प्रदान करना
(B) दर्द कम करना
(C) नींद लाना
(D) भूख बढ़ाना

238. क्या होता है जब दबाव के कारण पाचक तंत्र की गति धीमी हो जाती है?
(A) यह भोजन के पाचन में सुधार करता है
(B) ऊर्जा को अन्य महत्वपूर्ण कार्यों के लिए संरक्षित करता है
(C) यह भूख को बढ़ाता है
(D) इसका कोई उद्देश्य नहीं होता है

239. जब कोई व्यक्ति मानता है कि उसके मूल्य और कार्य में द्वंद्व है, तो यह किस प्रकार का दबाव है?
(A) पर्यावरणी
(B) सामाजिक
(C) मनोवैज्ञानिक

168. दीर्घकालिक दैनिक दबाव व्यक्ति का ध्यान किससे हटा सकता है?
(A) काम से
(B) परिवार से
(C) अपनी देखभाल करने से
(D) मनोरंजन से

169. वे व्यक्ति जो अपने निजी जीवन में अप्रसन्न या दुखी होते हैं, उनके स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे खुश रहने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा कम बीमार पड़ते हैं।
(B) वे खुश रहने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा बारंबार बीमार पड़ते हैं।
(C) उनका स्वास्थ्य अप्रभावित रहता है।
(D) वे केवल मानसिक रूप से बीमार पड़ते हैं।

170. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (अवधारणा)
P. यूस्ट्रेस
Q. डिस्ट्रेस
R. तनाव (Strain)
S. दबावकारक (Stressor)
सूची II: (विवरण)
1. बाह्य प्रतिप्रतिबलक के प्रति प्रतिक्रिया
2. दबाव उत्पन्न करने वाली घटना
3. अच्छा या लाभकर दबाव
4. बुरा या हानिकारक दबाव
(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-4, Q-3, R-2, S-1
(C) P-1, Q-2, R-3, S-4
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

171. लेज़ारस और फोकमैन के अनुसार, समस्या-केंद्रित युक्तियों में निम्नलिखित में से क्या शामिल नहीं है?
(A) सूचनाएँ एकत्रित करना
(B) घटनाओं को परिवर्तित करना
(C) विश्वास और प्रतिबद्धता को परिवर्तित करना
(D) केवल संवेगों को नियंत्रित करना

172. कौन सी तकनीक व्यक्ति को दबाव के विरुद्ध संचारित (inoculate) करने का उद्देश्य रखती है?
(A) विश्रांति की तकनीकें
(B) संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें
(C) ध्यान
(D) केवल व्यायाम

173. दृढ़ता (hardiness) की 'प्रतिबद्धता' (commitment) का क्या अर्थ है?
(A) अपने जीवन पर नियंत्रण का बोध
(B) कार्य, परिवार, और रुचियों के प्रति व्यक्तिगत संलग्नता
(C) परिवर्तनों को चुनौती के रूप में देखना
(D) सभी सामाजिक संबंधों से अलगाव

174. वायुजीवी व्यायाम (जैसे दौड़ना, तैरना) शरीर के किस स्तर को बढ़ाते हैं?
(A) तनाव स्तर
(B) भाव-प्रबोधन स्तर
(C) शिथिलता स्तर
(D) थकान स्तर

175. आशावाद और दबाव प्रबंधन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. आशावादी मानते हैं कि विपत्ति का सामना नहीं किया जा सकता।
2. निराशावादी समस्या या दबाव के स्रोतों की उपेक्षा करते हैं।
3. आशावादी समस्या-केंद्रित युक्तियों का उपयोग करते हैं।
4. निराशावादी दूसरों से सलाह और सहायता माँगते हैं।
5. सकारात्मक चिंतन दबाव का सामना करने में मदद करता है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 5
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) केवल 2, 4 और 5

176. एक व्यक्ति जो यह मानता है कि "मेरा जीवन अर्थपूर्ण है तथा उसका एक उद्देश्य है", वह किस मनोवैज्ञानिक अवधारणा का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) निराशावाद
(B) स्थिति स्थापन
(C) बर्नआउट
(D) कुंठा

177. यदि कोई छात्र परीक्षा में खराब प्रदर्शन के लिए अपने शिक्षक को दोषी ठहराता है, तो यह किस प्रकार की सामना करने की युक्ति का उदाहरण हो सकता है?
(A) समस्या-केंद्रित
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त
(C) संवेग-केंद्रित (बाह्यीकरण)
(D) आग्रहिता

178. 'स्वयं की देखभाल' के अंतर्गत सबसे अधिक विश्रांत श्वसन कौन सा है?
(A) तेज़ और सीना-केंद्रित श्वसन
(B) मंद और उदर-केंद्रित श्वसन
(C) सांस रोककर रखना
(D) अनियमित श्वसन

179. वह विश्वास कि हम संप्रेषण और पारस्परिक आभार के एक सामाजिक जालक्रम का भाग हैं, क्या अनुभव कराता है?

203. एक व्यक्ति जो जीवन में अनुकूल परिणामों की प्रत्याशा करता है, क्या कहलाता है?
(A) निराशावादी
(B) यथार्थवादी
(C) आशावादी
(D) पूर्णतावादी

204. सामाजिक अवलंब के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी फायदे किन्हें प्राप्त होते हैं?
(A) केवल सहायता देने वाले को
(B) केवल सहायता प्राप्त करने वाले को
(C) सहायता देने वाले तथा प्राप्त करने वाले दोनों पक्षों को
(D) किसी को भी नहीं

205. सामाजिक अवलंब के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सामाजिक अवलंब मनोवैज्ञानिक व्यथा को बढ़ा सकता है।
2. सांवेगिक अवलंब में व्यक्ति को यह महसूस कराना शामिल है कि वह प्रिय और मूल्यवान है।
3. मूर्त अवलंब में सलाह देना शामिल है।
4. सूचनात्मक अवलंब में वित्तीय सहायता शामिल है।
5. सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध संरक्षण प्रदान करता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 5
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) केवल 2, 3 और 4

206. 'समस्थिति' (homeostasis) को विघटित करने वाली अवस्था क्या है?
(A) विश्राम
(B) दबाव
(C) खुशी
(D) निद्रा

207. किसी विशिष्ट दबावपूर्ण परिस्थिति का मूल्यांकन कैसे होगा, यह कौन से कारक निर्धारित करते हैं?
(A) केवल व्यक्ति विशेष के पास उपलब्ध संसाधन
(B) केवल व्यक्ति का अपना सांस्कृतिक संदर्भ
(C) व्यक्ति के संसाधन, सांस्कृतिक संदर्भ, पालन-पोषण, व्यक्तित्व
(D) केवल दबाव उत्पन्न करने वाली घटना की तीव्रता

208. स्मृति ह्रास और गलत निर्णयन दबाव के किस प्रकार के लक्षण माने जाते हैं?
(A) शारीरिक
(B) संवेगात्मक
(C) व्यवहारात्मक
(D) संज्ञानात्मक

209. दो या दो से अधिक असंगत आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों के बीच होने वाली स्थिति क्या है?
(A) कुंठा
(B) द्वंद्व
(C) सामाजिक दबाव
(D) आंतरिक दबाव

210. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): दबाव का अनुभव व्यक्ति-व्यक्ति में बहुत भिन्न होता है।
कारण (R): दबाव का अनुभव व्यक्ति के व्यक्तित्व, पालन-पोषण, जीवन के अनुभवों और उपलब्ध संसाधनों पर निर्भर करता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

211. एक व्यक्ति जो अकेले रहना पसंद करता है, उसके लिए पार्टी में जाना किस प्रकार का दबाव हो सकता है?
(A) मनोवैज्ञानिक
(B) सामाजिक
(C) भौतिक
(D) पर्यावरणी

212. जब व्यक्ति अपने बारे में अपर्याप्तता और असहायता की भावनाएँ अनुभव करता है, तो यह किस प्रकार की प्रतिक्रिया है?
(A) शरीरक्रियात्मक
(B) व्यवहारात्मक
(C) संवेगात्मक/संज्ञानात्मक
(D) भौतिक

213. एक छात्र जिसे परीक्षा के दौरान अपनी क्षमता से कम प्रदर्शन करने का डर है, वह किससे पीड़ित हो सकता है?
(A) बर्नआउट
(B) परीक्षा दुश्चिंता
(C) जी.ए.एस.
(D) कुंठा

214. निराशा की भावनाओं का संबंध किससे पाया गया है?
(A) रोगों के बेहतर होने से
(B) रोगों के और बिगड़ने से
(C) स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं
(D) केवल सकारात्मक स्वास्थ्य से

(D) दोनों ‘b’ से संबंधित हैं

191. परीक्षा दुश्चिता को प्रभावी ढंग से कम करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सी रणनीति सबसे उपयुक्त है?
(A) परीक्षा के ठीक पहले पढ़ना शुरू करना
(B) अपनी कमजोरियों को अनदेखा करना
(C) पुनरावृत्ति समय-सारणी की योजना बनाना और नोट्स संक्षिप्त करना
(D) अध्यापकों और सहपाठियों से चर्चा से बचना

192. जब एक ही दबावकारक के समक्ष दीर्घकालिक उद्भाषण से शरीर के संसाधन निष्कासित हो जाते हैं, तो जी.ए.एस. का कौन सा चरण आता है?
(A) सचेत प्रतिक्रिया
(B) प्रतिरोध
(C) परिश्रांति
(D) मूल्यांकन

193. प्रतिरक्षक तंत्र में ‘एंटीजेन’ क्या होते हैं?
(A) शरीर की रक्षा करने वाली कोशिकाएँ
(B) बाह्य तत्व, जैसे वाइरस
(C) रोगप्रतिकारकों द्वारा बनाए गए रसायन
(D) श्वेताणु का एक प्रकार

194. दीर्घकालिक दबाव के कारण कौन से मनोवैज्ञानिक विकार बढ़ सकते हैं?
(A) केवल आतंक (पैनिक) दौरे
(B) केवल मनोग्रस्त व्यवहार
(C) आतंक दौरे तथा मनोग्रस्त व्यवहार दोनों
(D) कोई मनोवैज्ञानिक विकार नहीं

195. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (असहायक आदत)
P. पूर्णतावाद
Q. परिहार
R. विलंबन
S. आत्म-आलोचना
सूची II: (विवरण)
1. ज़रूरी कार्य को टालते जाना
2. सब कुछ बिल्कुल सही चाहना
3. समस्या को स्वीकार करने से नकारना
4. स्वयं की तथा दूसरों की आलोचना करते रहना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-3, R-1, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

196. अपने बारे में, संसार के बारे में, तथा उनके बीच अंतःक्रिया के विषय में कुछ विश्वासों का समुच्चय क्या कहलाता है?
(A) जीवन कौशल
(B) सामना करना
(C) दृढ़ता
(D) बर्नआउट

197. संबंधों में सुधार के लिए सबसे महत्वपूर्ण कुंजी क्या है?
(A) हमेशा सही होना
(B) संप्रेषण
(C) बहस करना
(D) चुप रहना

198. संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और सकारात्मक चिंतन जैसे स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार क्या बढ़ावा देते हैं?
(A) केवल दीर्घ आयु
(B) केवल अच्छा स्वास्थ्य
(C) दीर्घ आयु और अच्छा स्वास्थ्य
(D) केवल मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य

199. सकारात्मक स्वास्थ्य के अंतर्गत निम्नलिखित में से कौन सी निर्मिति आती है?
(A) निम्न गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंध
(B) जीवन में उद्देश्य का अभाव
(C) दबाव के प्रति निम्न स्थिति स्थापन
(D) उच्च गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंध

200. विलंबन (Procrastination) की आदत के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को दर्शाने हेतु निम्नलिखित घटनाओं पर विचार कीजिए:
1. विलंबन की आदत विकसित होना
2. असफलता का भय अनुभव करना
3. महत्वपूर्ण कार्य को टालना
4. तनावग्रस्त होना और समय सीमा से चूकना
इन घटनाओं को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 2, 1, 3, 4
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 3, 1, 4
(D) 3, 4, 2, 1

201. “मैं अपने संवेगों को खुले और प्रत्यक्ष रूप से अभिव्यक्त करता हूँ।” यह कथन किस जीवन कौशल से संबंधित है?
(A) समय प्रबंधन
(B) आग्रहिता या सांवेगिक अभिव्यक्ति
(C) सविवेक चिंतन
(D) विलंबन

202. खिंचाव वाले व्यायाम, जैसे योग के आसन, शरीर पर कैसा प्रभाव डालते हैं?
(A) वे शरीर के भाव-प्रबोधन स्तर को बढ़ाते हैं।
(B) वे शांतिदायक प्रभाव डालते हैं।
(C) वे हृदय गति को बहुत तेज कर देते हैं।
(D) उनका शरीर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

(A) सामाजिक अवलंब
(B) सामाजिक अलगाव
(C) सामाजिक दबाव
(D) सामाजिक द्वंद्व

180. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): नियमित व्यायाम दबाव के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
कारण (R): व्यायाम तनाव, दुश्चिंता एवं अवसाद को घटाने में सकारात्मक प्रभाव प्रदर्शित करता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

181. दबाव विद्युत की भाँति होते हैं - यह कथन क्या दर्शाता है?
(A) दबाव हमेशा ही मानव शरीर के लिए हानिकारक होता है
(B) दबाव ऊर्जा प्रदान करते हैं परंतु तीव्र होने पर नुकसानदेह हैं
(C) दबाव का मानव जीवन में कोई भी उपयोगी कार्य नहीं है
(D) दबाव केवल बाह्य परिस्थितियों तथा स्रोतों से ही आता है

182. 'स्ट्रिक्टस' (strictus) शब्द का क्या अर्थ है?
(A) तंग या संकीर्ण
(B) चौड़ा या विस्तृत
(C) ढीला या शिथिल
(D) मजबूत या दृढ़

183. लेजारस के अनुसार, द्वितीयक मूल्यांकन कब होता है?
(A) जब हम किसी घटना का पहली बार सामना करते हैं
(B) जब हम किसी घटना का प्रत्यक्षण दबावपूर्ण घटना के रूप में करते हैं
(C) जब दबाव समाप्त हो जाता है
(D) किसी भी घटना के मूल्यांकन से पहले

184. दबावकारक की जटिलता (complexity) का क्या अर्थ है?
(A) दबावकारक कितने समय तक रहता है
(B) दबावकारक कितना तीव्र है
(C) दबावकारक कितना पूर्वानुमेय है
(D) दबावकारक कितना जटिल या उलझा हुआ है

185. दबाव मूल्यांकन को प्रभावित करने वाले संसाधनों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. किसी व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधन दबाव के मूल्यांकन को प्रभावित करते हैं।
2. धन और सामाजिक कौशल संसाधनों के उदाहरण हैं।
3. सामना करने की शैली और अवलंब का नेटवर्क भी संसाधन हैं।
4. संसाधनों की उपलब्धता का दबाव अनुभव पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 4
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) 1, 2, 3 और 4

186. "व्यक्तित्वों की टकराहट" किस प्रकार के दबाव का एक उदाहरण है?
(A) मनोवैज्ञानिक दबाव
(B) सामाजिक दबाव
(C) भौतिक दबाव
(D) पर्यावरणी दबाव

187. PSLE मापनी के अनुसार, जीवन घटनाओं और बीमारी के बीच किस स्तर का सहसंबंध पाया गया है?
(A) उच्च सहसंबंध
(B) मध्यम सहसंबंध
(C) निम्न स्तर का सहसंबंध
(D) कोई सहसंबंध नहीं

188. संवेगात्मक प्रभाव के रूप में, दबावग्रस्त व्यक्ति कभी-कभी "सनकी की तरह व्यवहार" क्यों करते हैं?
(A) क्योंकि वे हमेशा खुश रहते हैं
(B) क्योंकि वे आकस्मिक मनःस्थिति परिवर्तन का अनुभव करते हैं
(C) क्योंकि वे बहुत अधिक सामाजिक अवलंब प्राप्त करते हैं
(D) क्योंकि उनकी संज्ञानात्मक क्षमता बढ़ जाती है

189. अल्पकालिक स्मृति क्षमता का न्यूनीकृत होना दबाव का किस प्रकार का प्रभाव है?
(A) शरीरक्रियात्मक
(B) व्यवहारात्मक
(C) संवेगात्मक
(D) संज्ञानात्मक

190. लेज़ारस और फोकमैन की सामना करने की युक्तियों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा मिलान सही है?
सूची I: (युक्ति का प्रकार)
1. समस्या-केंद्रित युक्तियाँ
2. संवेग-केंद्रित युक्तियाँ

सूची II: (विवरण)
a. समस्या पर हमला करना और जानकारी एकत्रित करना
b. मनोवैज्ञानिक परिवर्तन लाकर संवेगात्मक विघटन को सीमित करना

(A) 1-a, 2-b
(B) 1-b, 2-a
(C) दोनों 'a' से संबंधित हैं

215. निम्नलिखित में से कौन सा एक स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार नहीं है?
(A) संतुलित आहार
(B) नियमित व्यायाम
(C) सकारात्मक चिंतन
(D) मद्य दुरुपयोग

216. "मैं अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में काम करता हूँ।" यह किस प्रकार की सामना करने की युक्ति को दर्शाता है?
(A) परिहार-अभिविन्यस्त
(B) कृत्य-अभिविन्यस्त
(C) संवेग-अभिविन्यस्त
(D) निष्क्रिय

217. सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण के लिए पहली शर्त क्या है?
(A) एक अवास्तविक लक्ष्य निर्धारित करना
(B) वास्तविकता के अनुकूल एक लक्ष्य निर्धारित करना
(C) किसी भी लक्ष्य का निर्धारण न करना
(D) दूसरों द्वारा निर्धारित लक्ष्य का पालन करना

218. "मैं इसे बाद में करूँगा/करूँगी" यह कहना किस असहायक आदत का लक्षण है?
(A) पूर्णतावाद
(B) परिहार
(C) विलंबन
(D) आग्रहिता

219. विनोदप्रिय स्वभाव, जिससे व्यक्ति स्वयं अपने ऊपर भी हँस सके, किसमें सहायता करता है?
(A) दबाव बढ़ाने में
(B) चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में
(C) सामाजिक अलगाव में
(D) निराशावादी बनने में

220. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (जीवन कौशल)
P. आग्रहिता
Q. समय प्रबंधन
R. सविवेक चिंतन
S. स्थिति स्थापन
सूची II: (उदाहरण/परिणाम)
1. विकृत विचारों को चुनौती देना
2. प्राथमिकताओं का निर्धारण करना
3. अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना
4. विपत्ति से उबरना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-2, R-1, S-4
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

221. राज के मामले में, उसका यह सोचना कि वह अपनी पसंद के विषय में अंक नहीं पा सकेगा, किस प्रकार के मूल्यांकन का उदाहरण है?
(A) प्राथमिक मूल्यांकन (खतरे के रूप में)
(B) द्वितीयक मूल्यांकन
(C) सकारात्मक मूल्यांकन
(D) तटस्थ मूल्यांकन

222. दबाव का संज्ञानात्मक सिद्धांत इस बात पर जोर देता है कि दबाव एक...
(A) स्थिर अवस्था है
(B) केवल शारीरिक प्रतिक्रिया है
(C) गत्यात्मक मानसिक/संज्ञानात्मक अवस्था है
(D) केवल बाह्य घटना है

223. हाइपोथैलेमस द्वारा शुरू किए गए दोनों पथों का अंतिम परिणाम क्या होता है?
(A) विश्राम की अवस्था
(B) उदासीनता की अवस्था
(C) संघर्ष-या-पलायन जैसी अनुक्रिया
(D) गहरी निद्रा की अवस्था

224. 'भविष्यकथनीयता' (predictability) के आयाम का क्या अर्थ है?
(A) दबाव कितना तीव्र है
(B) दबाव कितने समय तक रहेगा
(C) दबाव का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है या नहीं
(D) दबाव कितना जटिल है

225. दबाव के लक्षणों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. शारीरिक रोग जैसे पेट खराब होना, दबाव का एक लक्षण हो सकता है।
2. ध्यान केंद्रित न कर पाना दबाव का एक संवेगात्मक लक्षण है।
3. अचानक व्यग्र ऊर्जा का फट पड़ना एक व्यवहारात्मक लक्षण है।
4. निद्रा में कठिनाई एक शारीरिक लक्षण है।
5. दबाव के लक्षण शारीरिक, संवेगात्मक तथा व्यवहारात्मक हो सकते हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) केवल 1, 3 और 5

226. जब किसी व्यक्ति को यह निर्णय लेना होता है कि "क्या नृत्य का अध्ययन किया जाए या मनोविज्ञान का", तो यह किसका उदाहरण है?
(A) कुंठा
(B) द्वंद्व

134. 'मूल्यांकन दबाव' (evaluative stress) किस गोचर से संबंधित है?
(A) बर्नआउट
(B) सामान्य दुश्चिंता
(C) अवसाद
(D) परीक्षा दुश्चिंता

135. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): उच्च परीक्षण दुश्चिंता वाले विद्यार्थी परीक्षा के दबाव के प्रति तीव्र सांवेगिक प्रतिक्रिया करते हैं।
कारण (R): वे अपने बारे में नकारात्मक विचार, अपर्याप्तता, और असहायता की भावनाएँ अनुभव करते हैं, जो उनके निष्पादन को प्रभावित करती हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

136. प्रतिरक्षक तंत्र में टी-कोशिकाओं का क्या कार्य है?
(A) वे हमला करने वालों को नष्ट करती हैं।
(B) वे रोगप्रतिकारकों का निर्माण करती हैं।
(C) वे केवल वाइरस के विरुद्ध लड़ती हैं।
(D) वे प्रतिरक्षात्मक क्रियाओं को कम करती हैं।

137. आधुनिक जीवन शैली में खाने, पीने की अधिकता ने किन सिद्धांतों का उल्लंघन किया है?
(A) सामाजिक सिद्धांतों का
(B) आर्थिक सिद्धांतों का
(C) स्वास्थ्य के मूल सिद्धांतों का
(D) राजनीतिक सिद्धांतों का

138. सामना करने की क्षमता कमजोर होने पर प्रतिरक्षक अनुक्रियाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे भी दुर्बल होती हैं।
(B) वे अधिक मजबूत हो जाती हैं।
(C) उन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
(D) वे केवल प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं को बढ़ाती हैं।

139. ध्यान की प्रक्रिया में क्या होता है?
(A) चेतना की परिवर्तित स्थिति उत्पन्न की जाती है।
(B) ध्यान को कई उद्दीपनों पर फैलाया जाता है।
(C) व्यक्ति बाह्य उद्दीपनों के प्रति अतिसंवेदनशील हो जाता है।
(D) यह केवल शारीरिक विश्राम पर केंद्रित है।

140. दृढ़ता (Hardiness) के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. दृढ़ता एक व्यक्तित्व विशेषक है।
2. दृढ़ता में प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती शामिल हैं।
3. दृढ़ व्यक्ति जीवन में परिवर्तनों को एक खतरे के रूप में देखते हैं।
4. कोबासा ने दृढ़ता की अवधारणा दी।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 4
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1 और 3
(D) 1, 2, 3 और 4

141. अपने विकृत चिंतन तथा अविवेकी विश्वासों को चुनौती देना किस जीवन कौशल का हिस्सा है?
(A) आग्रहिता
(B) समय प्रबंधन
(C) सविवेक चिंतन
(D) स्वयं की देखभाल

142. असहायक आदतों जैसे पूर्णतावाद, परिहार, और विलंबन का दीर्घकाल में व्यक्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे व्यक्ति को दबाव के समक्ष अधिक असुरक्षित बना देती हैं
(B) वे व्यक्ति को दबाव का सामना करने हेतु कुशल बनाती हैं
(C) उनका व्यक्ति के दबाव स्तर पर कोई प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं है
(D) वे केवल व्यक्ति के सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं

143. सकारात्मक स्वास्थ्य की परिभाषा में क्या-क्या सम्मिलित है?
(A) केवल किसी प्रकार के शारीरिक रोग का पूर्ण अभाव
(B) केवल शारीरिक रूप से पूर्ण स्वस्थ रहने की अवस्था
(C) पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कुशल-क्षेम की स्थिति
(D) पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कुशल-क्षेम

144. योग के आसन किस प्रकार के व्यायाम का उदाहरण हैं?
(A) वायुजीवी व्यायाम
(B) खिंचाव वाले व्यायाम
(C) शक्ति प्रशिक्षण व्यायाम
(D) कार्डियो व्यायाम

145. एक बड़ा सामाजिक जालक्रम होना हमेशा फायदेमंद क्यों नहीं होता?
(A) क्योंकि इसे बनाए रखना समय लेने वाला और दाबपूर्ण हो सकता है
(B) क्योंकि यह सदैव ही अत्यंत निम्न सामाजिक अवलंब देता है

(D) भौतिक

240. दैनिक परेशानियों (Hassles) के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. दैनिक परेशानियाँ (Hassles) दबाव का एक स्रोत हैं।
2. दैनिक परेशानियों का व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।
3. जो व्यक्ति इन परेशानियों का सामना अकेले करता है, उस पर अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।
4. कोलाहलपूर्ण परिवेश और यातायात की भीड़-भाड़ दैनिक परेशानियों के उदाहरण हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 3 और 4
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1 और 2
(D) 1, 2, 3 और 4

241. 'अतीतावलोकन' (flashbacks) किस प्रकार की घटना के बाद होने वाला एक सामान्य लक्षण है?
(A) दैनिक परेशानी
(B) यूस्ट्रेस
(C) अभिघातज घटना
(D) सामाजिक दबाव

242. स्वास्थ्य सांख्यिकी के अनुसार, चिकित्सक से मिलने के लगभग साठ प्रतिशत मामले दबाव संबद्ध लक्षणों के कारण क्यों पाए जाते हैं?
(A) क्योंकि लोग अपनी बीमारियों को बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं
(B) क्योंकि दबाव का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है
(C) क्योंकि चिकित्सक दबाव को ठीक से नहीं समझ पाते हैं
(D) क्योंकि दबाव का स्वास्थ्य से कोई संबंध नहीं है

243. मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान के अध्ययन का मुख्य केंद्र क्या है?
(A) केवल मन और मस्तिष्क के बीच संबंध
(B) केवल मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंध
(C) मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंध
(D) केवल प्रतिरक्षक तंत्र का अध्ययन

244. दबाव से ग्रस्त व्यक्तियों की पौष्टिक भोजन की आदत कैसी होती है?
(A) उनकी आदत बेहतर हो जाती है
(B) उनकी आदत कम हो जाती है (वे कम पौष्टिक भोजन करते हैं)
(C) उनकी आदत पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
(D) वे केवल पौष्टिक भोजन ही करते हैं

245. दबाव प्रबंधन और सामना करने की युक्तियों के संबंध में निम्नलिखित चरणों पर विचार कीजिए:
1. सामना करने की युक्ति का उपयोग (जैसे, समस्या-केंद्रित)
2. दबावपूर्ण स्थिति का मूल्यांकन (प्राथमिक और द्वितीयक)
3. दबावपूर्ण स्थिति की पहचान
4. दबाव के स्तर में कमी या स्थिति का समाधान

इन चरणों को तार्किक क्रम में व्यवस्थित करने हेतु सही विकल्प चुनें:
(A) 3, 2, 1, 4
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 2, 3, 1, 4
(D) 4, 3, 2, 1

246. जो व्यक्ति यह सोचता है कि "मैं ऐसी परिस्थितियों को स्वीकार करता हूँ जिन्हें परिवर्तित नहीं किया जा सकता," वह किस प्रकार की युक्ति अपना रहा है?
(A) समस्या-केंद्रित
(B) संवेग-अभिविन्यस्त
(C) कृत्य-अभिविन्यस्त
(D) परिहार-अभिविन्यस्त

247. सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए, वास्तविकता का कैसा प्रत्यक्षण होना चाहिए?
(A) विकृत प्रत्यक्षण
(B) नकारात्मक प्रत्यक्षण
(C) सही प्रत्यक्षण
(D) आशावादी प्रत्यक्षण

248. दूसरों के भिन्न दृष्टिकोणों के प्रति स्वीकृति एवं सहिष्णुता का होना किस प्रकार की अभिवृत्ति को दर्शाता है?
(A) नकारात्मक अभिवृत्ति
(B) सकारात्मक अभिवृत्ति
(C) तटस्थ अभिवृत्ति
(D) निराशावादी अभिवृत्ति

249. एक व्यक्ति जो विपत्ति को एक ऐसी चीज़ के रूप में देखता है जिसे दूर किया जा सकता है, वह...
(A) एक निराशावादी है
(B) एक आशावादी है
(C) एक पूर्णतावादी है
(D) एक यथार्थवादी है

250. सामाजिक अवलंब के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सामाजिक अवलंब का स्वास्थ्य और कुशल-क्षेम से कोई संबंध नहीं है।
2. प्रत्यक्षित अवलंब सामाजिक अवलंब की गुणवत्ता को दर्शाता है।
3. सामाजिक जालक्रम सामाजिक अवलंब की मात्रा को

299. बी-कोशिकाएँ, टी-कोशिकाएँ, और प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ किसके प्रकार हैं?
(A) एंटीजन
(B) हार्मोन
(C) श्वेताणु (श्वेत रक्त कोशिकाएँ)
(D) रोगजनक

300. सकारात्मक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है?
(A) केवल अस्वास्थ्यकर व्यवहारों से बचना
(B) संतुलित आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति और सामाजिक अवलंब जैसे कारकों का संयोजन
(C) केवल सामाजिक अवलंब पर निर्भर रहना
(D) केवल दवाइयों का सेवन करना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

दबाव की अवधारणा को प्रायः नकारात्मक रूप में देखा जाता है, परन्तु यह पूर्ण सत्य नहीं है। मनोवैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि दबाव का एक इष्टतम स्तर निष्पादन और उत्पादकता के लिए आवश्यक है। इस सकारात्मक दबाव को 'यूस्ट्रेस' (eustress) कहा जाता है, जो व्यक्ति को प्रेरित करता है और उसे चुनौतियों का सामना करने के लिए ऊर्जा प्रदान करता है। यर्क्स-डॉडसन नियम के अनुसार, प्रदर्शन और उत्तेजना (arousal) के बीच एक उलटा-यू (inverted-U) संबंध होता है। जब उत्तेजना का स्तर बहुत कम होता है, तो व्यक्ति ऊब और उदासीनता का अनुभव कर सकता है, जिससे प्रदर्शन का स्तर गिर जाता है। जैसे-जैसे उत्तेजना का स्तर बढ़ता है, प्रदर्शन में भी सुधार होता है और यह एक शिखर पर पहुँचता है, जिसे इष्टतम उत्तेजना का बिंदु कहा जाता है। इस बिंदु पर, व्यक्ति सतर्क, केंद्रित और अत्यधिक प्रेरित होता है। हालाँकि, यदि उत्तेजना का स्तर इस इष्टतम बिंदु से आगे बढ़ जाता है, तो यह 'डिस्ट्रेस' (distress) में परिवर्तित हो जाता है, जिससे चिंता, घबराहट और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है। इस अत्यधिक उत्तेजना के कारण प्रदर्शन में तेजी से गिरावट आती है। इसलिए, दबाव प्रबंधन का उद्देश्य दबाव को पूरी तरह से खत्म करना नहीं है, बल्कि इसे एक ऐसे स्तर पर बनाए रखना है जो व्यक्ति के लिए उत्पादक और स्वास्थ्यप्रद हो। इस संतुलन को समझना व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. 'यूस्ट्रेस' की अवधारणा का सबसे अच्छा वर्णन क्या है?
(A) एक प्रकार का दबाव जो हमेशा हानिकारक होता है
(B) एक सकारात्मक और प्रेरक प्रकार का दबाव
(C) दबाव की पूर्ण अनुपस्थिति की स्थिति
(D) एक पुराना और दीर्घकालिक तनाव

302. यर्क्स-डॉडसन नियम के अनुसार, प्रदर्शन और उत्तेजना के बीच क्या संबंध है?
(A) एक उलटा-यू (inverted-U) के आकार का संबंध
(B) एक रैखिक और सीधा संबंध
(C) कोई पहचानने योग्य संबंध नहीं
(D) एक नकारात्मक और व्युत्क्रमानुपाती संबंध

303. जब उत्तेजना का स्तर बहुत कम होता है, तो एक व्यक्ति कैसा अनुभव कर सकता है?
(A) अत्यधिक चिंता और घबराहट
(B) सतर्कता और ध्यान केंद्रित होना
(C) ऊब और उदासीनता
(D) अत्यधिक प्रेरणा और ऊर्जा

304. 'डिस्ट्रेस' की स्थिति कब उत्पन्न होती है?
(A) जब उत्तेजना का स्तर बहुत कम हो
(B) जब उत्तेजना का स्तर इष्टतम बिंदु पर हो
(C) जब व्यक्ति दबाव से पूरी तरह मुक्त हो
(D) जब उत्तेजना का स्तर इष्टतम बिंदु से अधिक हो जाए

305. स्रोत के अनुसार, दबाव प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) जीवन से सभी प्रकार के दबाव को समाप्त करना
(B) केवल 'यूस्ट्रेस' का अनुभव करना और 'डिस्ट्रेस' से बचना
(C) दबाव को एक उत्पादक और स्वास्थ्यप्रद स्तर पर बनाए रखना
(D) उत्तेजना के स्तर को लगातार न्यूनतम रखना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

रिचर्ड लेजारस और सुज़ैन फोकमैन द्वारा विकसित तनाव का लेन-देनात्मक सिद्धांत (transactional model of stress) इस बात पर जोर देता है कि दबाव व्यक्ति और पर्यावरण के बीच एक जटिल अंतःक्रिया है। इस मॉडल के अनुसार, कोई घटना अपने आप में तनावपूर्ण नहीं होती, बल्कि व्यक्ति उसका मूल्यांकन कैसे करता है, यह निर्धारित करता है कि वह तनावपूर्ण होगी या नहीं। यह मूल्यांकन प्रक्रिया दो चरणों में होती है: प्राथमिक मूल्यांकन (primary appraisal) और द्वितीयक मूल्यांकन (secondary appraisal)। प्राथमिक मूल्यांकन के दौरान, व्यक्ति घटना की प्रकृति का आकलन करता है। वह यह तय करता है कि घटना अप्रासंगिक है, सकारात्मक-लाभकारी है, या तनावपूर्ण है। यदि घटना को तनावपूर्ण माना जाता है, तो व्यक्ति उसे संभावित हानि (past damage), खतरा (future damage) या चुनौती (potential for growth) के रूप में देख सकता है। इसके बाद द्वितीयक मूल्यांकन होता है, जिसमें व्यक्ति अपनी मुकाबला करने की क्षमताओं और उपलब्ध संसाधनों का आकलन करता है। व्यक्ति खुद से पूछता है, "क्या मेरे पास इससे निपटने के लिए साधन हैं?" यदि व्यक्ति को लगता है कि उसके पास स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं, तो दबाव का स्तर कम होता है। लेकिन यदि उसे लगता है कि मांगें उसके संसाधनों से अधिक हैं, तो वह तीव्र दबाव का अनुभव करता है। यह मॉडल इस विचार को रेखांकित करता है कि दबाव एक व्यक्तिपरक अनुभव है जो व्यक्ति के संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर बहुत अधिक निर्भर करता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर

(C) जिनका कोई स्पष्ट आयाम नहीं होता
(D) जो व्यक्ति के लिए केवल मनोवैज्ञानिक होते हैं

262. किसी भी लक्षण का दबाव की प्रबलता को ज्ञापित करना क्या संकेत देता है?
(A) कि व्यक्ति स्वस्थ है
(B) कि यदि उसका निराकरण न किया जाए तो गंभीर परिणाम हो सकते हैं
(C) कि व्यक्ति दबाव का आनंद ले रहा है
(D) कि लक्षण महत्वहीन हैं

263. परीक्षा के समय नोट्स को संक्षिप्त करना और पुनरावृत्ति घंटों के बीच अंतराल रखना किसके लिए एक प्रभावी रणनीति है?
(A) परीक्षा दुश्चिंता को बढ़ाने के लिए
(B) परीक्षा दुश्चिंता का प्रबंधन करने के लिए
(C) परीक्षा से बचने के लिए
(D) दोस्तों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के लिए

264. अपने संसार की व्याख्या करने की योग्यता तथा उस व्याख्या को अपने वैयक्तिक अर्थ तथा संवेगों से जोड़ने का हमारे शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है?
(A) कोई प्रभाव नहीं
(B) केवल अप्रत्यक्ष और कमजोर प्रभाव
(C) प्रत्यक्ष एवं प्रबल प्रभाव
(D) केवल सकारात्मक प्रभाव

265. निम्नलिखित में से कौन सी एक कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति है?
(A) अपने दोस्तों से अपनी परेशानियों की चर्चा करना
(B) मैं यह चिंता करूँ कि मुझे क्या करना है
(C) मैं अपने लिए बेहतर समय सारणी बनाऊँ
(D) मैं यह मान लूँ कि कुछ भी नहीं बदला जा सकता

266. सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण के दौरान आँखें बंद करने की सलाह क्यों दी जाती है?
(A) ताकि व्यक्ति सो सके
(B) ताकि अवांछित विचारों के हस्तक्षेप में कमी आए
(C) यह एक अनिवार्य नियम नहीं है
(D) ताकि व्यक्ति अधिक तनावग्रस्त हो सके

267. सविवेक चिंतन के नियमों में क्या शामिल है?
(A) अपने अविवेकी विश्वासों को मजबूत करना
(B) केवल नकारात्मक विचारों पर ध्यान केंद्रित करना
(C) सकारात्मक कथन करना और अविवेकी विश्वासों को चुनौती देना
(D) सभी विचारों को मन से निकाल देना

268. 'परिहार' का अर्थ क्या है?
(A) समस्या का सामना करना
(B) समस्या को स्वीकार या सामना करने से नकारना
(C) समस्या का समाधान खोजना
(D) समस्या के बारे में सोचना

269. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के अनुरक्षण के लिए निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है?
(A) केवल पौष्टिक आहार
(B) केवल व्यायाम
(C) पौष्टिक आहार और व्यायाम दोनों
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

270. सामाजिक अवलंब के अध्ययन में, 'प्रत्यक्षित अवलंब' 'सामाजिक जालक्रम' से अधिक महत्वपूर्ण क्यों है?
(A) गुणवत्ता मात्रा से अधिक मायने रखती है
(B) मात्रा गुणवत्ता से अधिक मायने रखती है
(C) क्योंकि दोनों समान रूप से महत्वपूर्ण हैं
(D) क्योंकि सामाजिक जालक्रम का कोई महत्व नहीं है

271. जब विद्युत धारा अत्यंत तीव्र हो, तो वह बल्ब की बत्ती को गला सकती है। यह उपमा दबाव के किस पहलू को दर्शाती है?
(A) यूस्ट्रेस के लाभों को
(B) उच्च दबाव के अप्रीतिकर प्रभावों को
(C) कम दबाव की उदासीनता को
(D) दबाव की अप्रत्याशितता को

272. एक व्यक्ति जो यह सोचता है कि "मैं अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में काम करता हूँ", वह किस जीवन कौशल का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) उद्देश्यपूर्णता और सक्रिय सामना
(B) विलंबन
(C) परिहार
(D) निराशावाद

273. एक बालक जिसके पास विश्वासपात्र व्यक्ति हैं (मेरे पास हैं), जो स्वयं का सम्मान करता है (मैं हूँ), और जो समस्याओं का समाधान कर सकता है (मैं समर्थ हूँ), वह क्या कहलाएगा?
(A) एक पूर्णतावादी बालक
(B) एक निराशावादी बालक
(C) एक स्थिति स्थापक बालक
(D) एक आश्रित बालक

274. एक व्यक्ति जो जीवन में परिवर्तनों को एक चुनौती के बजाय खतरा मानता है, उसमें किस विशेषता की कमी हो सकती है?
(A) आग्रहिता
(B) दृढ़ता
(C) आशावाद
(D) समय प्रबंधन

275. दबाव के विभिन्न रूपों और प्रबंधन के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. यूस्ट्रेस एक प्रकार का अच्छा दबाव है।
2. डिस्ट्रेस एक प्रकार का बुरा दबाव है।
3. बहुत कम दबाव भी खराब हो सकता है।
4. सभी चुनौतियाँ अनिवार्य रूप से दबाव उत्पन्न करती हैं।

रूप में परिभाषित किया जाता है जो एक व्यक्ति को उसके सामाजिक नेटवर्क के माध्यम से प्राप्त होते हैं। यह तनाव के प्रबंधन और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण कारक है। शोधकर्ता आमतौर पर सामाजिक समर्थन को इसके बफरिंग प्रभाव के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं। 'तनाव-बफर परिकल्पना' (stress-buffering hypothesis) के अनुसार, सामाजिक समर्थन विशेष रूप से उच्च तनाव की अवधि के दौरान महत्वपूर्ण होता है। यह एक सुरक्षात्मक परत के रूप में कार्य करता है, जो व्यक्ति को तनाव के हानिकारक प्रभावों से बचाता है। समर्थन के अभाव में, तनाव का सीधा नकारात्मक प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है, लेकिन समर्थन की उपस्थिति में यह प्रभाव कम हो जाता है। सामाजिक समर्थन कई रूपों में आ सकता. है। 'भावनात्मक समर्थन' (Emotional support) में प्यार, देखभाल, सहानुभूति और प्रोत्साहन प्रदान करना शामिल है, जिससे व्यक्ति को मूल्यवान और संबंधित महसूस होता है। 'वाद्य समर्थन' (Instrumental support) मूर्त सहायता या सेवाएं प्रदान करना है, जैसे कि पैसा उधार देना, भोजन पकाना या किसी काम में मदद करना। 'सूचनात्मक समर्थन' (Informational support) में सलाह, मार्गदर्शन, और जानकारी प्रदान करना शामिल है जो किसी समस्या को हल करने में मदद कर सकती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि केवल समर्थन की वस्तुनिष्ठ उपलब्धता ही नहीं, बल्कि 'प्रत्यक्षित समर्थन' (perceived support) - यानी, व्यक्ति का यह विश्वास कि जरुरत पड़ने पर समर्थन उपलब्ध होगा - भी कल्याण के लिए उतना ही, या शायद उससे भी अधिक, महत्वपूर्ण है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. 'तनाव-बफर परिकल्पना' के अनुसार सामाजिक समर्थन का क्या कार्य है?
(A) यह व्यक्ति को तनाव के हानिकारक प्रभावों से बचाता है।
(B) यह तनाव के स्तर को सीधे बढ़ाता है।
(C) यह केवल कम तनाव की स्थितियों में ही प्रभावी होता है।
(D) इसका स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

332. जब कोई मित्र आपको किसी कठिन समय में सांत्वना और प्रोत्साहन देता है, तो यह किस प्रकार का समर्थन है?
(A) वाद्य समर्थन
(B) भावनात्मक समर्थन
(C) सूचनात्मक समर्थन
(D) वित्तीय समर्थन

333. 'वाद्य समर्थन' का सबसे अच्छा उदाहरण क्या है?
(A) किसी को यह बताना कि आप उसकी परवाह करते हैं
(B) किसी बीमार मित्र के लिए भोजन पकाना
(C) किसी समस्या को हल करने के लिए सलाह देना
(D) किसी की भावनाओं को ध्यान से सुनना

334. 'प्रत्यक्षित समर्थन' का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति का यह विश्वास कि जरुरत पड़ने पर समर्थन उपलब्ध होगा
(B) वास्तव में प्राप्त की गई मूर्त सहायता की मात्रा
(C) सामाजिक नेटवर्क में लोगों की कुल संख्या
(D) केवल परिवार के सदस्यों से प्राप्त समर्थन

335. स्रोत के अनुसार, स्वास्थ्य और कल्याण के लिए क्या महत्वपूर्ण है?
(A) केवल समर्थन की वस्तुनिष्ठ उपलब्धता
(B) केवल प्रत्यक्षित समर्थन
(C) वस्तुनिष्ठ उपलब्धता और प्रत्यक्षित समर्थन दोनों
(D) सामाजिक समर्थन से पूरी तरह बचना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

सुज़ैन कोबासा द्वारा विकसित 'दृढ़ता' (Hardiness) की अवधारणा एक व्यक्तित्व विशेषता को संदर्भित करती है जो तनावपूर्ण परिस्थितियों में लचीलेपन और प्रतिरोध से जुड़ी है। कोबासा ने पाया कि जो प्रबंधक उच्च तनाव के बावजूद बीमार नहीं पड़ते थे, उनमें तीन विशिष्ट दृष्टिकोण या विश्वास होते थे, जिन्हें उन्होंने 'तीन सी' (Three Cs) का नाम दिया: प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती। 'प्रतिबद्धता' (Commitment) का अर्थ है अपने जीवन, गतिविधियों और रिश्तों में पूरी तरह से शामिल और व्यस्त रहना। दृढ़ व्यक्ति अपने काम, परिवार और सामाजिक जीवन के प्रति एक मजबूत उद्देश्य और दिशा की भावना रखते हैं। वे जो करते हैं उसमें अर्थ और मूल्य पाते हैं, और अलग-थलग या उदासीन महसूस नहीं करते। 'नियंत्रण' (Control) का अर्थ है यह विश्वास कि व्यक्ति अपने जीवन की घटनाओं को प्रभावित कर सकता है, बजाय इसके कि वह बाहरी ताकतों द्वारा असहाय रूप से नियंत्रित हो। दृढ़ व्यक्तियों का आंतरिक नियंत्रण का locus of control उच्च होता है और वे मानते हैं कि उनके प्रयास परिणामों पर फर्क डाल सकते हैं। 'चुनौती' (Challenge) का अर्थ है परिवर्तन को खतरे के बजाय विकास और सीखने के अवसर के रूप में देखना। दृढ़ व्यक्ति स्थिरता और सुरक्षा के बजाय व्यक्तिगत विकास को प्राथमिकता देते हैं और वे नई परिस्थितियों को उत्साह के साथ अपनाते हैं। ये तीन घटक मिलकर एक मनोवैज्ञानिक दृढ़ता का निर्माण करते हैं, जो व्यक्तियों को तनावपूर्ण घटनाओं का मूल्यांकन कम खतरनाक के रूप में करने और उनसे सक्रिय रूप से निपटने के लिए प्रेरित करता है, जिससे तनाव के नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों में कमी आती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. 'दृढ़ता' की अवधारणा किसने विकसित की?
(A) हेंस सेल्ए
(B) रिचर्ड लेजारस
(C) सिगमंड फ्रायड
(D) सुज़ैन कोबासा

287. कौन सा जीवन कौशल आपको अपनी भावनाओं और विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करने में मदद करता है, भले ही वे दूसरों से अलग हों?
(A) परिहार
(B) विलंबन
(C) आग्रहिता
(D) पूर्णतावाद

288. दबावपूर्ण स्थिति में, एक व्यक्ति जो जानकारी एकत्र करके और वैकल्पिक क्रियाओं पर विचार करके प्रतिक्रिया करता है, वह किस प्रकार की सामना करने की युक्ति का उपयोग कर रहा है?
(A) संवेग-अभिविन्यस्त
(B) परिहार-अभिविन्यस्त
(C) कृत्य-अभिविन्यस्त
(D) निष्क्रिय-आक्रामक

289. जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, जब शरीर पहली बार किसी दबावकारक का सामना करता है, तो कौन सी प्रतिक्रिया होती है?
(A) प्रतिरोध
(B) परिश्रांति
(C) सचेत प्रतिक्रिया
(D) विश्रांति

290. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (दृढ़ता का घटक)
P. प्रतिबद्धता
Q. नियंत्रण
R. चुनौती
S. दृढ़ व्यक्तित्व
सूची II: (अर्थ)
1. परिवर्तन को एक अवसर के रूप में देखना
2. जीवन में उद्देश्य और दिशा की भावना
3. अपने कार्यों और रुचियों में संलग्नता
4. उच्च दबाव, निम्न रोग
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-2, R-1, S-4
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

291. प्राथमिक मूल्यांकन का संबंध किससे है?
(A) संसाधनों के मूल्यांकन से
(B) पर्यावरण के मूल्यांकन से कि वह सकारात्मक है, तटस्थ है, या नकारात्मक है
(C) सामना करने की युक्तियों के मूल्यांकन से
(D) परिणाम के मूल्यांकन से

292. यदि कोई व्यक्ति नौकरी खोने के बाद दुखी महसूस करता है और नई नौकरी खोजने की योजना बनाना शुरु कर देता है, तो वह किन सामना करने की युक्तियों का उपयोग कर रहा है?
(A) केवल संवेग-केंद्रित
(B) केवल समस्या-केंद्रित
(C) संवेग-केंद्रित और समस्या-केंद्रित दोनों
(D) केवल परिहार-केंद्रित

293. एक व्यक्ति जो हमेशा अपनी परियोजनाओं को अंतिम समय तक टालता है और फिर समय पर उन्हें पूरा करने के लिए अत्यधिक तनाव महसूस करता है, वह किस आदत से पीड़ित है?
(A) पूर्णतावाद
(B) विलंबन
(C) आग्रहिता
(D) आशावाद

294. व्यायाम को जीवन शैली में ऐसा परिवर्तन क्यों माना जाता है जिसे व्यापक रूप से लोकप्रिय अनुमोदन प्राप्त है?
(A) क्योंकि यह आसान और सस्ता है
(B) क्योंकि यह स्वास्थ्य और दबाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
(C) क्योंकि यह केवल वजन कम करने में मदद करता है
(D) क्योंकि इसके लिए बहुत कम समय की आवश्यकता होती है

295. एक व्यक्ति जो यह मानता है कि बुरी चीजें अस्थायी होती हैं और उन्हें दूर किया जा सकता है, वह कैसा दृष्टिकोण रखता है?
(A) निराशावादी
(B) आशावादी
(C) पूर्णतावादी
(D) तटस्थ

296. एक मित्र का आपको यह कहना कि "चिंता मत करो, तुम यह कर सकते हो" किस प्रकार के सामाजिक अवलंब का उदाहरण है?
(A) मूर्त अवलंब
(B) सूचनात्मक अवलंब
(C) सांवेगिक अवलंब
(D) वित्तीय अवलंब

297. दबाव के प्रति संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं में क्या शामिल है?
(A) हृदय गति का बढ़ना
(B) क्रोध की भावनाएँ
(C) ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
(D) नींद में खलल

298. 'सामान्य अनुकूलन संलक्षण' (GAS) नाम में 'सामान्य' शब्द किस तथ्य को ज्ञापित करता है?
(A) क्योंकि यह केवल सामान्य लोगों में होती है
(B) परिणाम एक सामान्यीकृत शारीरिक प्रतिक्रिया है
(C) क्योंकि यह एक बहुत ही सामान्य घटना है
(D) क्योंकि यह हमेशा सामान्य परिणाम देती है

(D) व्यक्ति के शरीर पर कोई दीर्घकालिक प्रभाव नहीं पड़ता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान (Psychoneuroimmunology - PNI) एक अंतःविषय क्षेत्र है जो मन (psyche), तंत्रिका तंत्र (nervous system), और प्रतिरक्षा तंत्र (immune system) के बीच जटिल संबंधों का अध्ययन करता है। यह क्षेत्र इस बात की पड़ताल करता है कि हमारे मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक अनुभव, जैसे कि तनाव, हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं। मौलिक रूप से, PNI का तर्क है कि मन और शरीर अलग-अलग नहीं हैं, बल्कि एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। जब कोई व्यक्ति तनाव का अनुभव करता है, तो मस्तिष्क तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र के माध्यम से संकेत भेजता है। यह अधिवृक्क ग्रंथियों को कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन जारी करने के लिए प्रेरित करता है। लंबे समय तक कोर्टिसोल का उच्च स्तर प्रतिरक्षा तंत्र की कोशिकाओं, विशेष रूप से लिम्फोसाइट्स (lymphocytes) जैसे टी-कोशिकाओं और बी-कोशिकाओं की गतिविधि को दबा सकता है। ये कोशिकाएं शरीर को वायरस और बैक्टीरिया जैसे बाहरी आक्रमणकारियों से बचाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। जब प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, तो व्यक्ति संक्रमण, सर्दी, और अन्य बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है। इसके अलावा, पुराने तनाव को शरीर में सूजन (inflammation) के बढ़े हुए स्तर से भी जोड़ा गया है, जो हृदय रोग, मधुमेह और कुछ प्रकार के कैंसर जैसी कई बीमारियों में एक भूमिका निभाता है। इस प्रकार, PNI यह वैज्ञानिक प्रमाण प्रदान करता है कि हमारी मानसिक और भावनात्मक स्थिति सीधे तौर पर हमारी शारीरिक प्रतिरक्षा को प्रभावित करती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान (PNI) किन प्रणालियों के बीच संबंधों का अध्ययन करता है?
(A) केवल मन और प्रतिरक्षा तंत्र
(B) मन, तंत्रिका तंत्र, और प्रतिरक्षा तंत्र
(C) केवल तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी तंत्र
(D) केवल पाचन तंत्र और श्वसन तंत्र

317. PNI का केंद्रीय तर्क क्या है?
(A) मन और शरीर दो अलग-अलग और स्वतंत्र प्रणालियाँ हैं।
(B) मन और शरीर एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं।
(C) केवल शारीरिक कारक ही स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
(D) प्रतिरक्षा तंत्र मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं से अप्रभावित रहता है।

318. लंबे समय तक कोर्टिसोल का उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली पर क्या प्रभाव डालता है?
(A) यह लिम्फोसाइट्स की गतिविधि को दबाता है।
(B) यह लिम्फोसाइट्स की गतिविधि को बढ़ाता है।
(C) इसका लिम्फोसाइट्स पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
(D) यह शरीर को बीमारियों के प्रति अधिक प्रतिरोधी बनाता है।

319. लिम्फोसाइट्स (जैसे टी-कोशिकाएं और बी-कोशिकाएं) का मुख्य कार्य क्या है?
(A) शरीर में ऑक्सीजन का परिवहन करना
(B) तनाव हार्मोन का उत्पादन करना
(C) शरीर को बाहरी आक्रमणकारियों से बचाना
(D) रक्त का थक्का बनाने में मदद करना

320. स्रोत के अनुसार, पुराना तनाव किस स्वास्थ्य समस्या से जुड़ा हुआ है?
(A) शरीर में सूजन के घटे हुए स्तर से
(B) एक अत्यधिक सक्रिय प्रतिरक्षा प्रणाली से
(C) संक्रमण के प्रति घटी हुई संवेदनशीलता से
(D) हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों के बढ़े हुए जोखिम से

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

दबावकारक (stressors) वे घटनाएँ या स्थितियाँ हैं जो दबाव की प्रतिक्रिया को उत्पन्न करती हैं। मनोवैज्ञानिक इन्हें विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं ताकि उनके प्रभावों को बेहतर ढंग से समझा जा सके। एक प्रमुख वर्गीकरण उन्हें उनकी अवधि और गंभीरता के आधार पर विभाजित करता है। 'तीव्र दबावकारक' (Acute stressors) अल्पकालिक और तीव्र होते हैं। ये अचानक घटित होते हैं और इनकी एक स्पष्ट शुरुआत और अंत होता है, जैसे कि किसी परीक्षा में बैठना या यातायात में फंस जाना। यद्यपि ये तीव्र प्रतिक्रिया उत्पन्न कर सकते हैं, शरीर आमतौर पर इनसे जल्दी उबर जाता है। इसके विपरीत, 'पुराने दबावकारक' (Chronic stressors) दीर्घकालिक और लगातार होते हैं। ये महीनों या वर्षों तक बने रह सकते हैं, जैसे कि एक नाखुश विवाह, दीर्घकालिक वित्तीय कठिनाइयाँ, या एक अत्यधिक मांग वाली नौकरी। पुराने दबावकारक विशेष रूप से हानिकारक होते हैं क्योंकि वे शरीर की अनुकूलन प्रणाली को लगातार सक्रिय रखते हैं, जिससे परिश्रांति और स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। एक अन्य श्रेणी 'प्रमुख जीवन घटनाएँ' (Major life events) हैं, जैसा कि होम्स और राहे की मापनी में वर्णित है। इनमें विवाह, तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु या नौकरी बदलना जैसी महत्वपूर्ण समायोजन की आवश्यकता वाली घटनाएँ शामिल हैं। अंत में, 'दैनिक परेशानियाँ' (Daily hassles) जीवन की छोटी-मोटी, बार-बार होने वाली झुंझलाहट हैं, जैसे चाबियाँ खो देना, पड़ोसियों से विवाद, या काम पर छोटी-मोटी दिक्कतें। यद्यपि ये व्यक्तिगत रूप से छोटी लगती हैं, लेकिन उनका संचयी प्रभाव स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण रूप से नकारात्मक हो सकता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

दीजिए।

306. तनाव के लेन-देनात्मक सिद्धांत के अनुसार, किसी घटना का तनावपूर्ण होना किस पर निर्भर करता है?
(A) घटना की वस्तुनिष्ठ गंभीरता पर
(B) व्यक्ति के संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर
(C) घटना के घटित होने की आवृत्ति पर
(D) व्यक्ति की शारीरिक प्रतिक्रिया पर

307. लेजारस और फोकमैन के मॉडल में मूल्यांकन प्रक्रिया का पहला चरण क्या है?
(A) द्वितीयक मूल्यांकन
(B) मुकाबला मूल्यांकन
(C) संसाधन मूल्यांकन
(D) प्राथमिक मूल्यांकन

308. प्राथमिक मूल्यांकन के दौरान, यदि किसी घटना को तनावपूर्ण माना जाता है, तो उसे किस रूप में नहीं देखा जा सकता है?
(A) अप्रासंगिक
(B) खतरा
(C) चुनौती
(D) हानि

309. द्वितीयक मूल्यांकन में व्यक्ति क्या आकलन करता है?
(A) घटना के संभावित परिणामों का
(B) घटना के घटित होने के कारणों का
(C) अपनी मुकाबला करने की क्षमताओं और संसाधनों का
(D) दूसरों की प्रतिक्रियाओं का

310. लेन-देनात्मक सिद्धांत के अनुसार, एक व्यक्ति तीव्र तनाव का अनुभव कब करता है?
(A) जब उसे लगता है कि मांगें उसके संसाधनों से अधिक हैं
(B) जब उसे लगता है कि स्थिति उसके नियंत्रण में है
(C) जब प्राथमिक मूल्यांकन में घटना को सकारात्मक माना जाता है
(D) जब उसके पास प्रचुर मात्रा में सामाजिक समर्थन होता है

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

हेंस सेल्ए (Hans Selye) द्वारा प्रतिपादित सामान्य अनुकूलन संलक्षण (General Adaptation Syndrome - GAS) एक तीन-चरणीय शारीरिक प्रतिक्रिया मॉडल है जो बताता है कि शरीर किसी भी प्रकार के दबावकारक (stressor) के प्रति कैसे प्रतिक्रिया करता है। सेल्ए के अनुसार, शरीर की प्रतिक्रिया अविशिष्ट होती है, जिसका अर्थ है कि वह किसी भी प्रकार के खतरे, चाहे वह शारीरिक हो या मनोवैज्ञानिक, के प्रति एक समान पैटर्न में प्रतिक्रिया करता है। पहला चरण 'सचेत प्रतिक्रिया' (Alarm Reaction) है। इस चरण में, शरीर खतरे को पहचानता है और 'संघर्ष या पलायन' (fight-or-flight) प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है। हाइपोथैलेमस, पिट्यूटरी ग्रंथ और अधिवृक्क ग्रंथियाँ (adrenal glands) मिलकर कोर्टिसोल और एड्रिनलीन जैसे हार्मोन का स्राव करती हैं, जिससे हृदय गति, रक्तचाप और ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है। दूसरा चरण 'प्रतिरोध' (Resistance) है। यदि दबावकारक बना रहता है, तो शरीर प्रतिरोध चरण में प्रवेश करता है। यहाँ, शरीर प्रारंभिक सदमे से उबर जाता है और दबाव का विरोध करने का प्रयास करता है। यद्यपि बाहरी रूप से व्यक्ति सामान्य दिख सकता है, पर शरीर आंतरिक रूप से उच्च चयापचय दर पर कार्य कर रहा होता है ताकि वह बढ़े हुए तनाव का सामना कर सके। तीसरा और अंतिम चरण 'परिश्रांति' (Exhaustion) है। यदि दबावकारक लंबे समय तक बना रहता है, तो शरीर के संसाधन समाप्त हो जाते हैं, जिससे परिश्रांति का चरण आता है। इस अवस्था में, शरीर दबाव का सामना करने की अपनी क्षमता खो देता है और बीमारियों, बर्नआउट और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अत्यंत संवेदनशील हो जाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) का प्रतिपादन किसने किया?
(A) रिचर्ड लेजारस
(B) सुजैन फोकमैन
(C) सिगमंड फ्रायड
(D) हेंस सेल्ए

312. GAS के अनुसार, शरीर की दबाव के प्रति प्रतिक्रिया कैसी होती है?
(A) विशिष्ट, जो दबावकारक के प्रकार पर निर्भर करती है
(B) अविशिष्ट, जो सभी दबावकारकों के लिए समान होती है
(C) केवल मनोवैज्ञानिक, जिसका शारीरिक प्रभाव नहीं होता
(D) अप्रत्याशित और अव्यवस्थित

313. 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया GAS के किस चरण में सक्रिय होती है?
(A) प्रतिरोध चरण
(B) परिश्रांति चरण
(C) सचेत प्रतिक्रिया चरण
(D) पुनर्प्राप्ति चरण

314. प्रतिरोध चरण के दौरान शरीर की स्थिति क्या होती है?
(A) शरीर के संसाधन पूरी तरह से समाप्त हो जाते हैं।
(B) शरीर 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया को पहली बार सक्रिय करता है।
(C) शरीर दबाव के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं दिखाता है।
(D) शरीर बढ़े हुए तनाव का सामना करने के लिए आंतरिक रूप से उच्च दर पर कार्य करता है।

315. परिश्रांति चरण में व्यक्ति के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) व्यक्ति बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।
(B) व्यक्ति का प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत हो जाता है।
(C) व्यक्ति सामान्य से अधिक ऊर्जावान महसूस करता है।

5. दबाव का प्रबंधन करने से अतिजीविता की संभावना में वृद्धि होती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2, 3 और 5
(B) केवल 2, 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) उपरोक्त सभी

276. दबाव के प्रति अनुक्रिया का मूल्यांकन करते समय कौन सा कारक आत्मनिष्ठ माना जाता है?
(A) दबावकारक की भौतिक प्रकृति
(B) व्यक्ति द्वारा घटना का संज्ञानात्मक मूल्यांकन
(C) दिन का समय
(D) मौसम की स्थिति

277. यदि कोई व्यक्ति अपने मूल्यों के विरुद्ध कोई कार्य करने के लिए दबाव महसूस करता है, तो यह किसका एक उदाहरण है?
(A) कुंठा
(B) द्वंद्व
(C) बाह्य दबाव
(D) पर्यावरणी दबाव

278. एक छात्र जो यह महसूस करता है कि उसके माता-पिता उस पर बहुत अधिक मांगें थोप रहे हैं, वह किस प्रकार के दबाव का अनुभव कर रहा है?
(A) आंतरिक दबाव
(B) सामाजिक दबाव
(C) भौतिक दबाव
(D) मनोवैज्ञानिक दबाव

279. जी.ए.एस. मॉडल का कौन सा चरण शरीर के संसाधनों का सबसे अधिक उपयोग करता है और उसे थका देता है?
(A) सचेत प्रतिक्रिया
(B) प्रतिरोध
(C) परिश्रांति
(D) ये सभी समान रूप से थकाते हैं

280. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:

अभिकथन (A): दबाव के कारण प्रतिरक्षक तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है।

कारण (R): दबाव हार्मोन, जैसे कॉर्टिसोल, प्रतिरक्षक तंत्र की कोशिकाओं की प्रभावशीलता को कम कर सकते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

281. किसी व्यक्ति का यह विश्वास कि "मैं अपने आस-पास के विश्वासपात्र व्यक्तियों पर भरोसा कर सकता हूँ" किस अवधारणा को दर्शाता है?
(A) स्थिति स्थापन का 'मेरे पास हैं' संसाधन
(B) स्थिति स्थापन का 'मैं हूँ' संसाधन
(C) स्थिति स्थापन का 'मैं समर्थ हूँ' संसाधन
(D) दृढ़ता का 'चुनौती' पहलू

282. अपने नकारात्मक और अविवेकी विचारों के स्थान पर सकारात्मक और सविवेक विचार प्रतिस्थापित करना किसका मुख्य लक्ष्य है?
(A) विश्रांति प्रशिक्षण
(B) दबाव संचारण प्रशिक्षण
(C) जैवप्रतिप्राप्ति
(D) ध्यान

283. यदि कोई व्यक्ति तनाव में होने पर अक्सर सिगरेट पीने लगता है, तो यह किस बात का उदाहरण है?
(A) एक स्वस्थ जीवन शैली
(B) एक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार
(C) एक प्रभावी सामना करने की युक्ति
(D) एक प्रकार का सामाजिक अवलंब

284. 'मैं स्वयं अपना तथा दूसरों का सम्मान करता/करती हूँ' - यह कथन स्थिति स्थापन के किस संसाधन को दर्शाता है?
(A) मेरे पास हैं
(B) मैं हूँ
(C) मैं समर्थ हूँ
(D) मैं जानता हूँ

285. व्यायाम के प्रकारों और उनके प्रभावों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. तैरना और साइकिल चलाना वायुजीवी व्यायाम हैं।
2. योग के आसन खिंचाव वाले व्यायाम हैं।
3. वायुजीवी व्यायाम शरीर के भाव-प्रबोधन स्तर को बढ़ाते हैं।
4. खिंचाव वाले व्यायाम शांतिदायक प्रभाव डालते हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) 1, 2, 3 और 4

286. "मेरा जीवन अर्थपूर्ण है तथा उसका एक उद्देश्य है" - यह विश्वास किस अवधारणा का एक घटक है?
(A) बर्नआउट
(B) परीक्षा दुश्चिंता
(C) स्थिति स्थापन
(D) कुंठा

321. दबावकारकों का वर्गीकरण किस आधार पर किया जाता है?
(A) केवल उनकी मनोवैज्ञानिक प्रकृति के आधार पर
(B) केवल उनके सकारात्मक प्रभावों के आधार पर
(C) उनकी अवधि और गंभीरता के आधार पर
(D) उनके भौगोलिक स्थान के आधार पर

322. 'तीव्र दबावकारक' की क्या विशेषता है?
(A) वे दीर्घकालिक और लगातार होते हैं।
(B) वे अल्पकालिक होते हैं और उनका एक स्पष्ट अंत होता है।
(C) वे हमेशा सकारात्मक होते हैं।
(D) वे स्वास्थ्य पर कोई प्रभाव नहीं डालते हैं।

323. निम्नलिखित में से कौन सा एक 'पुराने दबावकारक' का उदाहरण है?
(A) किसी एक परीक्षा में बैठना
(B) एक दिन के लिए यातायात में फंसना
(C) चाबियाँ खो देना
(D) दीर्घकालिक वित्तीय कठिनाइयाँ

324. 'दैनिक परेशानियाँ' क्या हैं?
(A) जीवन की छोटी-मोटी, बार-बार होने वाली झुंझलाहट
(B) जीवन की बड़ी, जीवन-परिवर्तनकारी घटनाएँ
(C) केवल सकारात्मक और सुखद घटनाएँ
(D) अल्पकालिक और तीव्र दबावकारक

325. दैनिक परेशानियों का स्वास्थ्य पर क्या संचयी प्रभाव हो सकता है?
(A) उनका कोई संचयी प्रभाव नहीं होता है।
(B) उनका संचयी प्रभाव हमेशा सकारात्मक होता है।
(C) उनका संचयी प्रभाव स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण रूप से नकारात्मक हो सकता है।
(D) वे केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

दबाव का सामना करना (coping) उन संज्ञानात्मक और व्यवहारिक प्रयासों को संदर्भित करता है जो व्यक्ति तनावपूर्ण स्थितियों से उत्पन्न होने वाली मांगों का प्रबंधन करने के लिए करता है। लेजारस और फोकमैन ने सामना करने की दो मुख्य शैलियों की पहचान की है: समस्या-केंद्रित और संवेग-केंद्रित। 'समस्या-केंद्रित सामना' (Problem-focused coping) में तनावपूर्ण स्थिति को सीधे संबोधित करने और उसे बदलने या हल करने का प्रयास शामिल है। यह एक सक्रिय और बाहरी दृष्टिकोण है। उदाहरणों में एक कार्य योजना बनाना, जानकारी एकत्र करना, समस्या-समाधान के लिए कदम उठाना, या सहायता के लिए दूसरों से पूछना शामिल है। यह रणनीति तब सबसे प्रभावी होती है जब स्थिति नियंत्रणीय होती है या जिसे बदला जा सकता है। इसके विपरीत, 'संवेग-केंद्रित सामना' (Emotion-focused coping) में तनावपूर्ण स्थिति के प्रति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करने और विनियमित करने का प्रयास शामिल है। इसका उद्देश्य स्थिति को बदलना नहीं है, बल्कि उसके कारण होने वाले भावनात्मक कष्ट को कम करना है। इसके उदाहरणों में ध्यान भटकाना (जैसे, फिल्म देखना), सामाजिक समर्थन मांगना, अपनी भावनाओं को व्यक्त करना (venting), या स्थिति को अधिक सकारात्मक रूप से देखने के लिए संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन (cognitive reappraisal) का उपयोग करना शामिल है। यह रणनीति विशेष रूप से तब उपयोगी होती है जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होती है, जैसे कि किसी प्रियजन की मृत्यु। प्रभावी सामना करने में अक्सर दोनों रणनीतियों का लचीला उपयोग शामिल होता है, जो स्थिति की मांगों के अनुसार अनुकूलित होता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. सामना करने की दो मुख्य शैलियाँ कौन सी हैं?
(A) समस्या-केंद्रित और संवेग-केंद्रित
(B) सक्रिय-केंद्रित और निष्क्रिय-केंद्रित
(C) आंतरिक-केंद्रित और बाहरी-केंद्रित
(D) संज्ञानात्मक-केंद्रित और व्यवहार-केंद्रित

327. 'समस्या-केंद्रित सामना' का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करना
(B) तनावपूर्ण स्थिति से ध्यान भटकाना
(C) स्थिति को जैसी है वैसी स्वीकार करना
(D) तनावपूर्ण स्थिति को सीधे संबोधित करना और बदलना

328. समस्या-केंद्रित सामना करने की रणनीति कब सबसे प्रभावी होती है?
(A) जब स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर हो
(B) जब स्थिति नियंत्रणीय हो या बदली जा सकती हो
(C) जब व्यक्ति भावनात्मक रूप से बहुत परेशान हो
(D) जब समस्या का कोई स्पष्ट समाधान न हो

329. निम्नलिखित में से कौन सा 'संवेग-केंद्रित सामना' का उदाहरण है?
(A) एक विस्तृत कार्य योजना बनाना
(B) समस्या के बारे में जानकारी एकत्र करना
(C) किसी मित्र से अपनी भावनाओं के बारे में बात करना
(D) समस्या का समाधान करने के लिए कदम उठाना

330. एक व्यक्ति को संवेग-केंद्रित सामना करने की रणनीति का उपयोग कब करना चाहिए?
(A) जब उसे समस्या का सीधा समाधान करने की आवश्यकता हो
(B) जब स्थिति उसके नियंत्रण में हो
(C) जब उसे अधिक जानकारी की आवश्यकता हो
(D) जब स्थिति उसके नियंत्रण से बाहर हो और उसे भावनात्मक कष्ट कम करना हो

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

सामाजिक समर्थन (social support) को उन संसाधनों के

दर्शाता है।
4. एक बड़ा सामाजिक जालक्रम हमेशा फायदेमंद होता है।
5. सामाजिक अवलंब केवल मूर्त रूप में हो सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 4
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 2, 3 और 5
(D) केवल 1, 3 और 5

251. दबाव के प्रति शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया में एपिनेफरीन और नॉरएपिनेफरीन हार्मोन का स्राव शरीर को किस लिए तैयार करता है?
(A) आराम और पाचन के लिए
(B) नींद और विश्राम के लिए
(C) त्वरित और शक्तिशाली कार्रवाई के लिए
(D) धीमे और विचारशील कार्यों के लिए

252. एक व्यक्ति जो मानता है कि "मुझे हर कार्य में सर्वोत्तम होना चाहिए" किस प्रकार के दबाव का अनुभव कर रहा है?
(A) बाह्य दबाव
(B) सामाजिक दबाव
(C) आंतरिक दबाव
(D) पर्यावरणी दबाव

253. परिवार में किसी निकट संबंधी की मृत्यु किस प्रकार का दबाव स्रोत है?
(A) दैनिक परेशानी
(B) प्रमुख जीवन घटना
(C) आंतरिक दबाव
(D) भौतिक दबाव

254. एक छात्र जो परीक्षा के बारे में चिंतित है और सोचता है कि वह असफल हो जाएगा, वह किस प्रकार की अनुक्रिया प्रदर्शित कर रहा है?
(A) केवल संज्ञानात्मक
(B) केवल संवेगात्मक
(C) संज्ञानात्मक और संवेगात्मक दोनों
(D) केवल व्यवहारात्मक

255. निम्नलिखित सूची का मिलान कीजिए:
सूची I: (दबाव का प्रभाव)
P. संवेगात्मक
Q. शरीरक्रियात्मक
R. संज्ञानात्मक
S. व्यवहारात्मक

सूची II: (लक्षण)
1. एकाग्रता में कमी
2. उत्तेजित करने वाले पदार्थों का सेवन
3. मनःस्थिति में परिवर्तन
4. हृदय गति में वृद्धि

(A) P-1, Q-2, R-4, S-3
(B) P-3, Q-4, R-1, S-2
(C) P-2, Q-1, R-3, S-4
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

256. जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, यदि प्रतिरोध चरण में दबाव का स्रोत समाप्त हो जाता है, तो क्या होगा?
(A) व्यक्ति परिश्रांति चरण में चला जाएगा
(B) व्यक्ति सामान्य स्तर पर वापस आ जाएगा
(C) व्यक्ति सचेत प्रतिक्रिया चरण में वापस चला जाएगा
(D) व्यक्ति बीमार पड़ जाएगा

257. 'एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशिएंसी सिंड्रोम' (एड्स) का कारक वाइरस कौन सा है?
(A) इन्फ्लुएंजा वाइरस
(B) ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वाइरस (एच.आई.वी.)
(C) हेपेटाइटिस वाइरस
(D) कोरोना वाइरस

258. बायोफीडबैक तकनीक में, व्यक्ति क्या नियंत्रित करना सीखता है?
(A) अपने विचार
(B) अपनी भावनाएँ
(C) अपनी शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाएँ (जैसे हृदय गति)
(D) अपने सामाजिक व्यवहार

259. आग्रहिता में क्या शामिल नहीं है?
(A) अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना
(B) किसी निवेदन को अस्वीकार करना
(C) अपने मत को अभिव्यक्त करना
(D) हमेशा दूसरों की बात मानना

260. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें एक अभिकथन (A) है और दूसरा कारण (R) है। कथनों को पढ़िए और सही विकल्प चुनिए:
अभिकथन (A): स्थिति स्थापन एक गत्यात्मक विकासात्मक प्रक्रिया है।
कारण (R): यह चुनौतीपूर्ण जीवन-दशाओं में सकारात्मक समायोजन के अनुरक्षण को संदर्भित करता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

261. दबाव के आयामों (तीव्रता, अवधि, जटिलता, भविष्यकथनीयता) के संदर्भ में, कौन सी परिस्थितियाँ सामान्यतः सर्वाधिक नकारात्मक परिणाम उत्पन्न करती हैं?
(A) जो कम तीव्र, अल्पकालिक, और प्रत्याशित होते हैं
(B) जो अधिक तीव्र, दीर्घकालिक, और अप्रत्याशित होते हैं

337. निम्नलिखित में से कौन सा दृढ़ता के 'तीन सी' का हिस्सा नहीं है?
(A) प्रतिबद्धता (Commitment)
(B) नियंत्रण (Control)
(C) आराम (Comfort)
(D) चुनौती (Challenge)

338. दृढ़ता के संदर्भ में 'प्रतिबद्धता' का क्या अर्थ है?
(A) परिवर्तन को एक अवसर के रूप में देखना
(B) जीवन और उसकी गतिविधियों में पूरी तरह से शामिल होना
(C) जीवन की घटनाओं पर नियंत्रण का विश्वास होना
(D) तनावपूर्ण स्थितियों से बचना

339. जब एक व्यक्ति मानता है कि वह अपने जीवन की घटनाओं को प्रभावित कर सकता है, तो यह दृढ़ता के किस घटक को दर्शाता है?
(A) चुनौती
(B) प्रतिबद्धता
(C) अनुपालन
(D) नियंत्रण

340. दृढ़ व्यक्तित्व वाले व्यक्ति परिवर्तन को किस रूप में देखते हैं?
(A) विकास और सीखने के अवसर के रूप में
(B) एक अनावश्यक खतरे के रूप में
(C) एक अपरिहार्य बुराई के रूप में
(D) एक ऐसी चीज़ जिसे हर कीमत पर टाला जाना चाहिए

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

तनाव प्रबंधन तकनीकों का उद्देश्य व्यक्तियों को तनाव के प्रति उनकी प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करने और उनके जीवन पर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को कम करने के लिए कौशल प्रदान करना है। संज्ञानात्मक-व्यवहार थेरेपी (CBT) के ढांचे के भीतर, कई प्रभावी तकनीकें विकसित की गई हैं। इनमें से एक 'तनाव संचारण प्रशिक्षण' (Stress Inoculation Training - SIT) है, जिसे डोनाल्ड मीचेनबाम ने विकसित किया था। यह तकनीक इस विचार पर आधारित है कि जिस तरह टीके शरीर को बीमारियों से लड़ने के लिए तैयार करते हैं, उसी तरह मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण व्यक्तियों को भविष्य के तनाव का सामना करने के लिए तैयार कर सकता है। SIT में तीन चरण होते हैं। पहला, 'अवधारणात्मक चरण' (Conceptualization Phase), जिसमें व्यक्ति और चिकित्सक मिलकर व्यक्ति के तनाव की प्रकृति को समझते हैं और उसे एक प्रबंधनीय समस्या के रूप में देखते हैं। दूसरा, 'कौशल अधिग्रहण और पूर्वाभ्यास चरण' (Skills Acquisition और Rehearsal Phase), जिसमें व्यक्ति विभिन्न प्रकार के कौशल सीखता है। इनमें विश्राम तकनीकें, समस्या-समाधान कौशल, और आत्म-चर्चा (self-talk) को नकारात्मक से सकारात्मक में बदलना शामिल है। तीसरा, 'अनुप्रयोग और अनुवर्ती चरण' (Application और Follow-through Phase), जिसमें व्यक्ति इन नए सीखे गए कौशलों का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ती हुई तनावपूर्ण स्थितियों, जैसे कि भूमिका-निर्वहन या वास्तविक जीवन की चुनौतियों, में करता है। यह क्रमिक अनावरण व्यक्ति को आत्मविश्वास बनाने और तनाव के प्रति उसके लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. 'तनाव संचारण प्रशिक्षण' (SIT) तकनीक किसने विकसित की?
(A) हारून बेक
(B) अल्बर्ट एलिस
(C) डोनाल्ड मीचेनबाम
(D) बी.एफ. स्किनर

342. SIT की मूल अवधारणा किस विचार पर आधारित है?
(A) मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण व्यक्तियों को भविष्य के तनाव के लिए तैयार कर सकता है।
(B) तनाव को पूरी तरह से नजरअंदाज करना चाहिए।
(C) केवल दवा ही तनाव का प्रभावी इलाज है।
(D) तनाव हमेशा एक बाहरी घटना है।

343. SIT के पहले चरण, 'अवधारणात्मक चरण' का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) व्यक्ति को विश्राम तकनीकें सिखाना
(B) व्यक्ति को वास्तविक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए कहना
(C) व्यक्ति की आत्म-चर्चा को बदलना
(D) व्यक्ति को तनाव की प्रकृति को समझने में मदद करना

344. 'कौशल अधिग्रहण और पूर्वाभ्यास चरण' में व्यक्ति क्या सीखता है?
(A) केवल तनाव के कारणों का विश्लेषण करना
(B) विश्राम और समस्या-समाधान जैसे विभिन्न मुकाबला कौशल
(C) अपनी भावनाओं को दबाना
(D) तनावपूर्ण स्थितियों से पूरी तरह बचना

345. SIT के अंतिम चरण में व्यक्ति क्या करता है?
(A) वह तनाव के बारे में सोचना बंद कर देता है।
(B) वह केवल चिकित्सक के साथ अपनी समस्याओं पर चर्चा करता है।
(C) वह सीखे गए कौशलों का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ती तनावपूर्ण स्थितियों में करता है।
(D) वह प्रशिक्षण के पहले चरण पर वापस लौटता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

जीवन कौशल (Life skills) वे अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार हैं जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों और चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाते हैं। ये कौशल व्यक्तियों को तनाव कम करने, पारस्परिक संबंधों को बेहतर बनाने और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में मदद करते

52. (D) विकृत चिंतन
दबाव से जुड़ी कई समस्याओं का मुख्य कारण हमारी सोचने की प्रक्रिया या विकृत चिंतन होता है। जब हम घटनाओं को बढ़ा-चढ़ाकर देखते हैं या उनके केवल नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो हमारा तनाव स्तर बढ़ जाता है। ऐसे विचार अक्सर अवास्तविक और तर्कहीन होते हैं। अपने चिंतन को सुधार कर और वास्तविकता के आधार पर मूल्यांकन करके हम दबाव के बड़े हिस्से को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।

53. (B) आंतरिक शक्ति
स्थिति स्थापन या रेजिलिएंस के संदर्भ में "मैं हूँ" व्यक्ति की आंतरिक शक्ति, आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान को दर्शाता है। यह उस व्यक्तिगत भावना को संदर्भित करता है कि व्यक्ति स्वयं में मूल्यवान, साहसी और सक्षम है। यह आंतरिक बल कठिन समय में टूटने के बजाय व्यक्ति को फिर से खड़े होने और सकारात्मक बने रहने की प्रेरणा देता है। "मैं हूँ" एक मजबूत व्यक्तित्व का आधार है जो बाहरी दबावों का मुकाबला करने में मदद करता है।

54. (B) विलंबन (Procrastination)
विलंबन वह असहायक आदत है जिसमें व्यक्ति उन जरूरी कार्यों को टालता रहता है जिन्हें उसे वास्तव में समय पर पूरा करना चाहिए। यह अक्सर असफलता के डर या कार्य की जटिलता के कारण होता है। हालांकि शुरुआत में यह राहत देता है, परंतु बाद में यह अत्यधिक मानसिक दबाव और अपराधबोध का कारण बनता है। विलंबन करने वाले व्यक्ति अक्सर समय सीमा के अंत में घबराहट महसूस करते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य और कार्यक्षमता को नुकसान पहुँचाता है।

55. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
जीवन कौशल हमारे दैनिक जीवन को सुगम बनाते हैं। आग्रहिता के माध्यम से हम बिना किसी हिचकिचाहट के अपना मत व्यक्त करते हैं। समय प्रबंधन हमें उन कार्यों को प्राथमिकता देने में मदद करता है जो लक्ष्य प्राप्ति के लिए आवश्यक हैं। सविवेक चिंतन हमें अपने विकृत और नकारात्मक विचारों को चुनौती देने की क्षमता देता है। संबंधों में सुधार के लिए दूसरों की बातों को सक्रिय रूप से सुनना और समझना एक अनिवार्य कौशल माना जाता है।

56. (A) नकारात्मक अभिवृत्ति
सकारात्मक स्वास्थ्य विकसित करने के लिए नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और सामाजिक अवलंब जैसे कारक अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये तत्व शरीर को स्वस्थ और मन को प्रसन्न रखते हैं। इसके विपरीत, नकारात्मक अभिवृत्ति व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बाधक होती है। यह न केवल तनाव को बढ़ाती है बल्कि व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता और उसके सामाजिक संबंधों को भी बुरी तरह प्रभावित करती है, जिससे स्वास्थ्य में गिरावट आती है।

57. (C) आशावाद
आशावाद वह प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति जीवन में आने वाली घटनाओं के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखता है और अच्छे परिणामों की प्रत्याशा करता है। आशावादी व्यक्ति कठिनाइयों को अस्थायी मानते हैं और उन्हें दूर करने के लिए सक्रिय रहते हैं। यह गुण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। ऐसे लोग दबाव का सामना बेहतर तरीके से करते हैं और विपत्तियों के बीच भी अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयास करते रहते हैं।

58. (A) समस्या-केंद्रित
शोध बताते हैं कि आशावादी व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों में समस्या-केंद्रित सामना करने की युक्तियों का अधिक उपयोग करते हैं। वे समस्या के स्रोत को समझने और उसे हल करने के लिए सक्रिय कदम उठाते हैं। वे दूसरों से सहायता मांगने और नई जानकारी प्राप्त करने में संकोच नहीं करते। उनका यह सक्रिय दृष्टिकोण उन्हें चुनौतियों से भागने के बजाय उनका समाधान खोजने में मदद करता है, जिससे वे अधिक प्रभावी तरीके से अपने लक्ष्यों को प्राप्त करते हैं।

59. (D) मूर्त अवलंब
मूर्त अवलंब सामाजिक सहायता का वह रूप है जिसमें किसी को वास्तविक और भौतिक सहायता प्रदान की जाती है। इसमें धन देना, सामान उपलब्ध कराना या कोई विशिष्ट सेवा देना शामिल है। उदाहरण के लिए, किसी बीमार व्यक्ति को अस्पताल ले जाना या आर्थिक संकट के समय ऋण देना मूर्त अवलंब के उदाहरण हैं। यह सहायता व्यक्ति को अपनी तात्कालिक समस्याओं के बोझ को कम करने और सुरक्षित महसूस करने में प्रत्यक्ष रूप से मदद करती है।

60. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सामाजिक अवलंब दबाव के विरुद्ध एक सुरक्षा कवच की तरह कार्य करता है, इसलिए अभिकथन सत्य है। जिन व्यक्तियों को अपने परिवार, मित्रों और समाज से प्रेम और सहयोग प्राप्त होता है, वे मानसिक रूप से अधिक सशक्त होते हैं। कारण भी सत्य है क्योंकि यह अवलंब व्यक्ति को कठिन समय में अकेला महसूस नहीं होने देता और उसे स्थिति का मुकाबला करने के लिए आवश्यक संसाधन और भावनात्मक संबल प्रदान करता है, जिससे स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है।

61. (C) सूचनात्मक अवलंब
जब कोई मित्र या संबंधी हमें किसी जटिल प्रक्रिया के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी या सलाह देता है, तो वह सूचनात्मक अवलंब कहलाता है। यह सहायता हमें स्थिति को बेहतर ढंग से समझने और सही निर्णय लेने में मदद करती है। जैसे, परीक्षा के नियमों या प्रवेश प्रक्रिया के बारे में जानकारी मिलना विद्यार्थी के तनाव को कम करता है। सूचनात्मक अवलंब व्यक्ति को संसाधनों तक पहुँचने और अपनी समस्याओं का तर्कसंगत समाधान खोजने में सक्षम बनाता है।

ANSWERS

1. (B) वह दबाव जो लाभकर है तथा उत्तम निष्पादन प्राप्ति में सहायक है
यूस्ट्रेस एक सकारात्मक और उत्साहवर्धक दबाव है जो व्यक्ति के लिए अत्यंत लाभकर माना जाता है। यह व्यक्ति को अपने कार्यों में बेहतर निष्पादन करने और सफलता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करता है। जब किसी व्यक्ति के सामने मध्यम स्तर की चुनौतियाँ आती हैं, तो यह उसे सक्रिय बनाता है। यह दबाव हानिकारक होने के बजाय व्यक्तिगत विकास के लिए बहुत आवश्यक है।

2. (A) किसी भी माँग के प्रति शरीर की अविशिष्ट अनुक्रिया
हैंस सेल्ये ने दबाव को शरीर की एक ऐसी अविशिष्ट अनुक्रिया के रूप में परिभाषित किया है जो किसी भी माँग के प्रति उत्पन्न होती है। इसका तात्पर्य यह है कि शरीर अलग-अलग प्रकार की चुनौतियों के लिए एक ही प्रकार की जैविक प्रतिक्रिया प्रदर्शित करता है। उन्होंने जैविक साम्यावस्था में आने वाले व्यवधान को ही दबाव का मुख्य आधार माना था। यह परिभाषा आधुनिक शोधों का मूल है।

3. (C) लेजारस तथा उनके सहयोगी
दबाव के संज्ञानात्मक सिद्धांत का प्रतिपादन रिचर्ड लेजारस और उनके सहयोगियों द्वारा किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार, किसी घटना के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया उस घटना के संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर निर्भर करती है। व्यक्ति पहले यह देखता है कि घटना कितनी चुनौतीपूर्ण है और फिर अपनी सामना करने की क्षमताओं का आकलन करता है। यह मूल्यांकन प्रक्रिया पूरी तरह आत्मनिष्ठ और मानसिक होती है।

4. (D) प्राथमिक मूल्यांकन
लेजारस के अनुसार, प्राथमिक मूल्यांकन वह पहली प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति किसी नई या चुनौतीपूर्ण घटना का विश्लेषण करता है। इसमें व्यक्ति यह निर्धारित करता है कि घटना उसके लिए सकारात्मक, तटस्थ या नकारात्मक परिणाम वाली है। नकारात्मक मूल्यांकन के अंतर्गत व्यक्ति क्षति, खतरे या चुनौती की संभावना को देखता है। यह मूल्यांकन ही तय करता है कि व्यक्ति उस स्थिति को कितना दबावपूर्ण मानता है।

5. (A) P-3, Q-1, R-2, S-4
दबाव के मूल्यांकन के विभिन्न चरणों में नुकसान का तात्पर्य उस क्षति से है जो पहले ही घटित हो चुकी है। भविष्य में संभावित होने वाली हानि को खतरे के रूप में देखा जाता है। इसके विपरीत, चुनौती को एक सकारात्मक अवसर के रूप में स्वीकार किया जाता है। द्वितीयक मूल्यांकन में व्यक्ति स्थिति का सामना करने के लिए अपने व्यक्तिगत संसाधनों और योग्यताओं का सूक्ष्म आकलन करता है।

6. (B) स्वायत्त तंत्रिका तंत्र
दबाव की स्थिति में हाइपोथैलेमस द्वारा सक्रिय किया गया प्रथम पथ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है। यह तंत्र शरीर को तत्काल प्रतिक्रिया के लिए तैयार करता है जिसे 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया कहा जाता है। इस प्रक्रिया में शरीर के विभिन्न अंग सक्रिय हो जाते हैं ताकि व्यक्ति संभावित खतरे का मुकाबला कर सके या उस स्थिति से सुरक्षित बाहर निकल सके। यह एक स्वचालित शारीरिक रक्षा तंत्र है।

7. (D) कैटेकोलामाइन्स (एपिनेफरीन तथा नॉरएपिनेफरीन)
दबाव के प्रति 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया के दौरान अधिवृक्क ग्रंथि सक्रिय होकर रुधिर प्रवाह में कैटेकोलामाइन्स छोड़ती है। इसमें मुख्य रूप से एपिनेफरीन और नॉरएपिनेफरीन शामिल होते हैं। ये हार्मोन हृदय गति को बढ़ाते हैं, श्वसन को तेज करते हैं और शरीर को अतिरिक्त ऊर्जा प्रदान करते हैं। यह शरीरक्रियात्मक परिवर्तन व्यक्ति को आपातकालीन स्थितियों में तीव्रता से कार्य करने की आवश्यक शारीरिक क्षमता और शक्ति प्रदान करता है।

8. (A) भय और दुश्चिंता
दबाव के प्रति व्यक्ति की अनुक्रियाएँ विविध होती हैं जिनमें संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ अत्यंत सामान्य हैं। भय और दुश्चिंता ऐसी भावनाएँ हैं जो व्यक्ति तब महसूस करता है जब उसे किसी स्थिति से खतरा महसूस होता है। ये संवेग व्यक्ति की मानसिक स्थिति को गहराई से प्रभावित करते हैं और उसे असुरक्षा का बोध कराते हैं। यह प्रतिक्रिया व्यक्ति की संज्ञानात्मक व्याख्या और स्थिति की गंभीरता पर आधारित होती है।

9. (C) वह दबाव जो लाभकर है तथा उत्तम निष्पादन प्राप्ति में सहायक है
दबावपूर्ण अनुभव के आयामों में तीव्रता, अवधि, जटिलता और भविष्यकथनीयता शामिल होते हैं। तीव्र और दीर्घकालिक दबाव व्यक्ति पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं। हालांकि, यूस्ट्रेस एक लाभकर दबाव है जो निष्पादन सुधारने में सहायक है, लेकिन इसे दबाव के नकारात्मक आयामों की श्रेणी में रखना असत्य माना जाता है। दबाव का परिणाम व्यक्ति के शारीरिक बल और उसके पास उपलब्ध मुकाबला करने के संसाधनों पर निर्भर करता है।

10. (C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
दबाव का अनुभव पूरी तरह से व्यक्ति द्वारा परिस्थितियों की व्याख्या या संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर निर्भर करता है, इसलिए अभिकथन सत्य है। परंतु कारण गलत है क्योंकि दबाव के प्रति अनुक्रियाएँ व्यक्तिगत होती हैं, अविशिष्ट नहीं। हर व्यक्ति अपनी क्षमता और संसाधनों के अनुसार अलग प्रतिक्रिया देता है। इसलिए, एक ही दबावपूर्ण घटना के प्रति सभी व्यक्तियों

की शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रिया कभी भी एक समान नहीं हो सकती है।

11. (D) जब कोई परिस्थिति हमारी आवश्यकताओं तथा अभिप्रेरकों को अवरुद्ध करती है
मनोवैज्ञानिक दबाव के अंतर्गत कुंठा तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति के लक्ष्यों या आवश्यकताओं की प्राप्ति के मार्ग में कोई बाधा आती है। जब कोई परिस्थिति या व्यक्ति हमारे अभिप्रेरकों को अवरुद्ध करता है, तो मानसिक असंतोष पैदा होता है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे सामाजिक भेदभाव, व्यक्तिगत असमर्थता या बाहरी अवरोध। यह स्थिति व्यक्ति में तनाव और चिड़चिड़ापन पैदा करती है जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

12. (B) द्वंद्व
द्वंद्व एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति को दो या दो से अधिक असंगत आवश्यकताओं और लक्ष्यों के बीच चुनाव करना पड़ता है। जब व्यक्ति दो आकर्षक या दो अप्रिय विकल्पों के बीच फंस जाता है, तो निर्णय लेना कठिन हो जाता है। यह स्थिति तीव्र मानसिक दबाव पैदा करती है क्योंकि एक विकल्प को चुनने का अर्थ दूसरे का त्याग करना होता है। यह आंतरिक तनाव का प्रमुख स्रोत है।

13. (C) यह विश्वास कि 'मुझे हर कार्य में सर्वोत्तम होना चाहिए'
आंतरिक दबाव व्यक्ति के अपने मन और विचारों से उत्पन्न होता है। जब कोई व्यक्ति अपने लिए अवास्तविक लक्ष्य निर्धारित करता है या हर कार्य में पूर्णता की अपेक्षा करता है, तो वह मानसिक रूप से तनावग्रस्त हो जाता है। यह विश्वास कि उसे हमेशा सर्वोत्तम होना चाहिए, उसे निरंतर दबाव में रखता है। बाहरी परिस्थितियों के विपरीत, यह दबाव पूरी तरह से व्यक्ति की अपनी सोच और उच्च आकांक्षाओं का परिणाम होता है।

14. (D) जीवनसाथी की मृत्यु
होल्म्स और राहे द्वारा विकसित और भारतीय परिस्थितियों में अनुकूलित मापनी के अनुसार, जीवनसाथी की मृत्यु को सबसे अधिक दबावपूर्ण घटना माना गया है। इस घटना का माध्य दबाव अंक अन्य सभी घटनाओं की तुलना में सर्वाधिक है। यह व्यक्ति के जीवन में सबसे गहरा भावनात्मक आघात और बड़ा परिवर्तन लाती है। इसके बाद परिवार के सदस्यों की मृत्यु और अन्य व्यक्तिगत चोटों को उच्च दबाव वाली श्रेणियों में रखा गया है।

15. (C) केवल 1, 2 और 3
मनोवैज्ञानिक दबाव व्यक्ति के मन में उत्पन्न होते हैं और कुंठा व द्वंद्व इसके प्रमुख स्रोत हैं। सामाजिक दबाव बाहरी होते हैं और लोगों के साथ मेलजोल से पैदा होते हैं। हालांकि, चौथा कथन गलत है क्योंकि पर्यावरणी दबाव जैसे शोर और प्रदूषण को हमेशा पूरी तरह से टालना या परिहार करना संभव नहीं होता है। ये दबाव अक्सर हमारी नियंत्रण क्षमता से बाहर की परिस्थितियों के कारण उत्पन्न होते हैं।

16. (B) पर्यावरणी दबाव
पर्यावरणी दबाव हमारे आस-पास के परिवेश की प्रतिकूल दशाओं के कारण उत्पन्न होते हैं। इनमें वायु प्रदूषण, अत्यधिक भीड़, शोर और प्राकृतिक आपदाएँ जैसे भूकंप या बाढ़ शामिल हैं। ये कारक व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालते हैं। जब परिवेश की स्थितियाँ कष्टप्रद हो जाती हैं और व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होती हैं, तो वे तीव्र पर्यावरणी दबाव का कारण बनती हैं जो जीवन की गुणवत्ता घटाती हैं।

17. (B) परेशान करने वाली घटनाएँ (Hassles)
दैनिक जीवन की छोटी-छोटी कष्टप्रद घटनाएँ, जैसे कोलाहल, ट्रैफिक जाम या पड़ोसियों के साथ अनबन, परेशान करने वाली घटनाओं की श्रेणी में आती हैं। यद्यपि ये घटनाएँ अकेली बहुत बड़ी नहीं लगतीं, परंतु इनका निरंतर बने रहना व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। ये समस्याएँ धीरे-धीरे संचित होकर व्यक्ति में थकान और चिड़चिड़ापन पैदा करती हैं। इन दैनिक परेशानियों का सामना करना अक्सर प्रमुख जीवन घटनाओं से भी कठिन होता है।

18. (A) तीव्र अभिघात
अभिघातज घटनाओं, जैसे प्राकृतिक आपदा या बड़ी दुर्घटना के बाद होने वाली निरंतर दुश्चिंता और डरावने सपने तीव्र अभिघात की स्थिति को दर्शाते हैं। इसमें व्यक्ति घटना को बार-बार याद करता है और उससे जुड़े अंतर्वेधी विचारों से परेशान रहता है। यह स्थिति व्यक्ति की सामान्य कार्यप्रणाली को बुरी तरह बाधित कर देती है। यदि ये लक्षण लंबे समय तक बने रहें, तो यह गंभीर मानसिक विकार का रूप ले सकते हैं।

19. (C) निर्णय लेने की क्षमता तेजी से घट जाती है
जब व्यक्ति अत्यधिक दबाव के कारण मानसिक अतिभार का अनुभव करता है, तो उसकी संज्ञानात्मक क्षमताएँ प्रभावित होती हैं। ऐसी स्थिति में सूचनाओं को संसाधित करने और सही विकल्प चुनने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। व्यक्ति का ध्यान भटकने लगता है और वह भ्रमित महसूस करता है। इसके परिणामस्वरुप, उसकी त्वरित और तर्कसंगत निर्णय लेने की योग्यता में भारी गिरावट आती है, जिससे उसकी कार्यक्षमता और प्रदर्शन पर बुरा असर पड़ता है।

20. (A) 2, 4, 3, 1
मनोवैज्ञानिक क्रम में सबसे पहले दबावकारक की उपस्थिति होती है, जैसे परीक्षा का आना। इसके तुरंत बाद शरीर में शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाएँ शुरु होती हैं, जैसे हृदय की गति का बढ़ना। इसके परिणामस्वरुप व्यक्ति संवेगात्मक अनुक्रिया, जैसे दुश्चिंता का अनुभव करता है। अंत में, ये सभी कारक मिलकर संज्ञानात्मक अनुक्रिया को प्रभावित करते हैं, जिससे व्यक्ति को ध्यान केंद्रित करने या सोचने में कठिनाई होने लगती है। यह एक क्रमिक प्रक्रिया है।

21. (C) ऊर्जा और उत्साह में वृद्धि
बर्नआउट एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति शारीरिक, संवेगात्मक और मनोवैज्ञानिक रुप से पूरी तरह थक जाता है।

इसमें ऊर्जा और उत्साह का पूरी तरह अभाव हो जाता है, न कि वृद्धि। यह अक्सर उन व्यवसायों में होता है जहाँ व्यक्ति लंबे समय तक अत्यधिक भावनात्मक दबाव में काम करता है। बर्नआउट से ग्रस्त व्यक्ति अपने कार्य के प्रति उदासीन हो जाता है और उसकी कार्यक्षमता और आत्म-विश्वास काफी कम हो जाता है।

22. (B) सेल्ये
सामान्य अनुकूलन संलक्षण या जी.ए.एस. मॉडल का प्रतिपादन हैंस सेल्ये द्वारा किया गया था। उन्होंने यह अध्ययन किया कि शरीर लंबे समय तक दबाव के संपर्क में रहने पर किस प्रकार प्रतिक्रिया करता है। इस मॉडल के माध्यम से उन्होंने बताया कि शरीर दबाव का सामना करने के लिए तीन विशिष्ट चरणों से गुजरता है। सेल्ये के इस योगदान ने दबाव और स्वास्थ्य के बीच संबंध को समझने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

23. (D) सचेत प्रतिक्रिया
सामान्य अनुकूलन संलक्षण का प्रथम चरण सचेत प्रतिक्रिया कहलाता है। जब शरीर किसी दबावकारक का अनुभव करता है, तो यह चरण उसे 'संघर्ष-या-पलायन' के लिए तैयार करता है। इस दौरान अधिवृक्क ग्रंथियाँ सक्रिय हो जाती हैं और शरीर में तनाव संबंधी हार्मोन का स्राव होता है। यह शरीर की एक प्रारंभिक रक्षात्मक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति को आसन्न खतरे के प्रति सचेत और तैयार करने का कार्य करती है।

24. (A) जीव खतरे का सामना करने के लिए मुकाबला करने का प्रयास करता है।
जी.ए.एस. के प्रतिरोध चरण में, यदि दबाव लंबे समय तक बना रहता है, तो शरीर उसका सामना करने की कोशिश करता है। इस दौरान परानुकंपी तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो जाता है और शरीर के संसाधनों का सावधानीपूर्वक उपयोग करता है। जीव उस स्थिति के प्रति अनुकूलन करने का प्रयास करता है ताकि वह सामान्य स्थिति में वापस आ सके। यह शरीर की वह अवस्था है जहाँ वह सक्रिय रूप से दबाव से लड़ता है।

25. (C) केवल 1, 2, 3 और 4
परीक्षा दुश्चिंता एक व्यापक अनुभव है जिसे 'मूल्यांकन आशंका' भी कहा जाता है। यह विद्यार्थी की तैयारी और प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है, जिससे वे असफलता के डर से घिर जाते हैं। उच्च दुश्चिंता वाले छात्र अक्सर स्वयं के बारे में नकारात्मक विचार रखते हैं। हालांकि, पांचवां कथन गलत है क्योंकि परीक्षा दुश्चिंता केवल प्रतिभाशाली विद्यार्थियों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह किसी भी छात्र को प्रभावित कर सकती है।

26. (A) इसमें दबाव में मनोवैज्ञानिक कारकों की बहुत सीमित भूमिका बताई गई है।
सेल्ये के जी.ए.एस. मॉडल की मुख्य आलोचना इस बात पर आधारित है कि यह मनोवैज्ञानिक कारकों के महत्व को कम आँकता है। सेल्ये ने दबाव को शरीर की एक अविशिष्ट शारीरिक प्रतिक्रिया माना था, जबकि आधुनिक शोध बताते हैं कि व्यक्ति की सोच और मूल्यांकन दबाव के अनुभव में बड़ी भूमिका निभाते हैं। उन्होंने इस बात पर ध्यान नहीं दिया कि अलग-अलग व्यक्ति एक ही घटना की व्याख्या अलग तरह से करते हैं।

27. (D) मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान
मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान वह वैज्ञानिक क्षेत्र है जो मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच अंतःक्रियाओं का अध्ययन करता है। यह विज्ञान यह समझाने का प्रयास करता है कि हमारी मानसिक अवस्थाएँ और विचार कैसे हमारे शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। इसमें मुख्य रूप से यह देखा जाता है कि अत्यधिक दबाव प्रतिरक्षक तंत्र को कैसे कमजोर करता है, जिससे व्यक्ति विभिन्न बीमारियों के प्रति अधिक अरक्षित हो जाता है।

28. (B) श्वेताणु (Leucocyte)
श्वेताणु या ल्यूकोसाइट्स प्रतिरक्षक तंत्र की मुख्य कोशिकाएं हैं जो शरीर में प्रवेश करने वाले हानिकारक बाह्य तत्वों की पहचान कर उन्हें नष्ट करती हैं। ये कोशिकाएँ रक्त प्रवाह और लसीका तंत्र में मौजूद रहती हैं और एंटीजेन्स के विरुद्ध सुरक्षा कवच बनाती हैं। दबाव की स्थिति में इन कोशिकाओं की संख्या या कार्यक्षमता कम हो सकती है, जिससे शरीर की संक्रमण से लड़ने की क्षमता घट जाती है। यह स्वास्थ्य सुरक्षा का आधार स्तंभ है।

29. (C) टी-सहायक कोशिकाओं
एच.आई.वी. वाइरस मुख्य रूप से टी-सहायक कोशिकाओं पर हमला करता है, जो प्रतिरक्षक तंत्र की रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं को निर्देशित करती हैं। जब ये कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं, तो शरीर का सुरक्षा तंत्र पूरी तरह टूट जाता है। इसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति सामान्य संक्रमणों से भी नहीं लड़ पाता। यह वायरस प्रतिरक्षक तंत्र को भीतर से कमजोर कर देता है, जिससे एड्स जैसी गंभीर और जानलेवा स्थिति उत्पन्न होती है जो स्वास्थ्य को पूरी तरह बिगाड़ देती है।

30. (B) P-3, Q-1, R-2, S-4
प्रतिरक्षक तंत्र की विभिन्न कोशिकाओं के विशिष्ट कार्य होते हैं। टी-कोशिकाएं सीधे हमलावरों को नष्ट करती हैं, जबकि बी-कोशिकाएं रोगप्रतिकारकों या एंटीबॉडीज का निर्माण करती हैं। प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएं विशेष रूप से वायरस और ट्यूमर से लड़ने में सक्षम होती हैं। टी-सहायक कोशिकाएं अन्य रक्षात्मक क्रियाओं की प्रभावशीलता को बढ़ाने का महत्वपूर्ण कार्य करती हैं। यह जटिल तंत्र शरीर को संक्रमणों और गंभीर बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है।

31. (A) प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाओं
प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ कैंसर और वायरस से संक्रमित कोशिकाओं को पहचानने और नष्ट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। शोधों से पता चला है कि अत्यधिक दबाव इन कोशिकाओं की कोशिका-विषाक्तता या प्रभावशीलता को कम कर देता है। जब इन कोशिकाओं की कार्यक्षमता घटती है, तो शरीर में ट्यूमर और कैंसर के फैलने का जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए, सकारात्मक मानसिक

हैं। दो महत्वपूर्ण जीवन कौशल आग्रहिता (assertiveness) और समय प्रबंधन (time management) हैं। 'आग्रहिता' अपनी आवश्यकताओं, विचारों और भावनाओं को सीधे, ईमानदारी से और उचित तरीके से व्यक्त करने की क्षमता है, जबकि दूसरों के अधिकारों का भी सम्मान किया जाता है। यह निष्क्रियता (passivity), जहाँ आप अपनी जरूरतों को व्यक्त करने में विफल रहते हैं, और आक्रामकता (aggression), जहाँ आप दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन करते हुए अपनी जरूरतों को व्यक्त करते हैं, के बीच एक संतुलन है। आग्रही होने से आत्म-सम्मान बढ़ता है और यह सुनिश्चित होता है कि आपकी ज़रूरतें पूरी हों, जिससे निराशा और आक्रोश कम होता है। 'समय प्रबंधन' अपने समय का प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए सचेत योजना और नियंत्रण का कार्य है। इसमें लक्ष्यों को निर्धारित करना, कार्यों को प्राथमिकता देना, बड़ी परियोजनाओं को छोटे, प्रबंधनीय चरणों में तोड़ना और टालमटोल से बचना शामिल है। प्रभावी समय प्रबंधन व्यक्तियों को अभिभूत महसूस करने से रोकता है, उन्हें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करता है, और काम और व्यक्तिगत जीवन के बीच एक स्वस्थ संतुलन बनाता है, जिससे तनाव में उल्लेखनीय कमी आती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. जीवन कौशल को किस प्रकार के व्यवहार के रूप में परिभाषित किया गया है?
(A) केवल जन्मजात और अपरिवर्तनीय व्यवहार
(B) आक्रामक और प्रतिस्पर्धी व्यवहार
(C) निष्क्रिय और विनम्र व्यवहार
(D) अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार

347. 'आग्रहिता' का सबसे अच्छा वर्णन क्या है?
(A) अपनी जरूरतों को सीधे और सम्मानपूर्वक व्यक्त करना
(B) हमेशा दूसरों की मांगों से सहमत होना
(C) अपनी जरूरतों को व्यक्त करते समय दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन करना
(D) अपनी भावनाओं और विचारों को पूरी तरह से छिपाना

348. आग्रही व्यवहार निष्क्रियता और आक्रामकता के बीच कैसे भिन्न है?
(A) यह निष्क्रियता से अधिक विनम्र और आक्रामकता से कम प्रभावी है।
(B) यह दोनों के बीच एक संतुलन है, जिसमें सम्मान के साथ आत्म-अभिव्यक्ति शामिल है।
(C) यह निष्क्रियता और आक्रामकता दोनों से अधिक आक्रामक है।
(D) इसका निष्क्रियता और आक्रामकता से कोई संबंध नहीं है।

349. प्रभावी समय प्रबंधन में क्या शामिल नहीं है?
(A) लक्ष्यों को निर्धारित करना
(B) हर कार्य को अंतिम समय तक टालना
(C) कार्यों को प्राथमिकता देना
(D) बड़ी परियोजनाओं को छोटे चरणों में तोड़ना

350. समय प्रबंधन का अभ्यास करने से तनाव में कमी क्यों आती है?
(A) क्योंकि यह अभिभूत महसूस करने से रोकता है और नियंत्रण की भावना प्रदान करता है
(B) क्योंकि यह व्यक्ति को अधिक कार्य करने के लिए मजबूर करता है
(C) क्योंकि यह सभी समय-सीमाओं को समाप्त कर देता है
(D) क्योंकि यह दूसरों को आपके लिए काम करने की अनुमति देता है

42. (A) जैवप्रतिप्राप्ति (Biofeedback)
जैवप्रतिप्राप्ति या बायोफीडबैक एक ऐसी वैज्ञानिक तकनीक है जिसमें व्यक्ति को उसके शरीर की अनैच्छिक क्रियाओं, जैसे हृदय गति या रक्तचाप, के बारे में फीडबैक दिया जाता है। इसके माध्यम से व्यक्ति अपनी शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं के प्रति जागरूक होता है और उन्हें सचेत रूप से नियंत्रित करना सीखता है। यह तकनीक दबाव प्रबंधन में बहुत प्रभावी है क्योंकि यह व्यक्ति को अपने शारीरिक तनाव को कम करने के लिए प्रत्यक्ष नियंत्रण और कौशल प्रदान करती है।

43. (D) मीचेनबॉम
दबाव संचारण प्रशिक्षण या 'स्ट्रेस इनोक्यूलेशन ट्रेनिंग' का विकास डोनाल्ड मीचेनबॉम द्वारा किया गया था। यह एक संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीक है जो व्यक्तियों को भविष्य के दबावों का सामना करने के लिए मनोवैज्ञानिक रूप से तैयार करती है। इसमें व्यक्ति को दबावपूर्ण स्थितियों की प्रकृति समझने और उनसे निपटने के कौशल सिखाए जाते हैं। मीचेनबॉम का मानना था कि जिस तरह शारीरिक टीकाकरण रोगों से बचाता है, उसी तरह यह प्रशिक्षण मानसिक दबाव से सुरक्षा प्रदान करता है।

44. (B) नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक विचार प्रतिस्थापित करना
मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के सोचने के तरीके में बदलाव लाना है। इसमें व्यक्ति को अपने नकारात्मक आत्म-कथनों और विचारों को पहचानने और उन्हें सकारात्मक, तर्कसंगत विचारों से बदलने का अभ्यास कराया जाता है। यह तकनीक इस सिद्धांत पर आधारित है कि हमारे विचार ही हमारे तनाव के स्तर को निर्धारित करते हैं। सकारात्मक सोच विकसित करने से व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी शांत और प्रभावी बना रहता है।

45. (B) 2, 1, 3
दबाव संचारण प्रशिक्षण एक व्यवस्थित प्रक्रिया है जो तीन चरणों में चलती है। सबसे पहले, मूल्यांकन चरण में समस्या की प्रकृति पर विस्तृत चर्चा की जाती है। इसके बाद, कौशल अर्जन चरण में व्यक्ति विभिन्न दबाव न्यूनीकरण तकनीकों को सीखता है। अंत में, अनुप्रयोग चरण में इन सीखी गई तकनीकों का वास्तविक जीवन की स्थितियों में अभ्यास और अनुवर्ती कार्रवाई की जाती है। यह क्रमबद्ध तरीका व्यक्ति को दबाव के विरुद्ध सशक्त बनाता है।

46. (D) द्वंद्व उत्पन्न करना
दबाव प्रबंधन का मुख्य लक्ष्य तनाव को कम करना और मानसिक शांति प्राप्त करना है। व्यायाम, विश्रांति की तकनीकें और ध्यान प्रक्रियाएँ इसके प्रभावी साधन हैं क्योंकि वे मन और शरीर को शिथिल करते हैं। इसके विपरीत, द्वंद्व उत्पन्न करना मानसिक तनाव और उलझन को बढ़ाता है, जो दबाव प्रबंधन के सिद्धांतों के बिल्कुल विरुद्ध है। स्वस्थ जीवन के लिए द्वंद्वों का समाधान करना आवश्यक है, न कि उन्हें उत्पन्न करना या बढ़ावा देना।

47. (A) सामना करना (Coping)
सुज़ेन कोबासा ने 'दृढ़ता' के तीन प्रमुख घटकों की पहचान की है जिन्हें 'तीन सी' कहा जाता है। इनमें प्रतिबद्धता (Commitment), नियंत्रण (Control) और चुनौती (Challenge) शामिल हैं। ये तीन विशेषताएँ व्यक्ति को अत्यधिक दबाव के बावजूद स्वस्थ रहने में मदद करती हैं। यद्यपि 'सामना करना' दबाव प्रबंधन का एक हिस्सा है, परंतु यह कोबासा द्वारा दी गई दृढ़ व्यक्तित्व की विशिष्ट 'तीन सी' संकल्पना का हिस्सा नहीं माना जाता है।

48. (B) एक सामान्य तथा सकारात्मक चुनौती के रूप में
दृढ़ व्यक्तित्व वाला व्यक्ति जीवन में होने वाले परिवर्तनों को किसी खतरे या नुकसान के रूप में नहीं देखता। वह इन बदलावों को सीखने और बढ़ने के एक अवसर या सकारात्मक चुनौती के रूप में स्वीकार करता है। यह दृष्टिकोण उसे अनिश्चित परिस्थितियों में भी स्थिर और सक्रिय बनाए रखता है। ऐसे व्यक्ति परिवर्तनों से घबराने के बजाय उनके साथ अनुकूलन करने और उनका मुकाबला करने के लिए सदैव मानसिक रूप से तत्पर रहते हैं।

49. (B) जीवन कौशल
जीवन कौशल वे अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार की योग्यताएं हैं जो व्यक्तियों को दैनिक जीवन की चुनौतियों और माँगों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, ये कौशल मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक कुशलता के लिए अनिवार्य हैं। इनमें आत्म-जागरूकता, प्रभावी संप्रेषण और समस्या समाधान जैसे कौशल शामिल हैं। जीवन कौशल विकसित करके व्यक्ति न केवल दबाव का प्रबंधन करता है, बल्कि अपने जीवन की गुणवत्ता को भी सुधारता है।

50. (A) केवल 1 और 3
जीवन कौशलों में आग्रहिता और सविवेक चिंतन अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। आग्रहिता हमें अपनी भावनाओं को बिना संकोच और स्पष्टता से व्यक्त करने में मदद करती है, जबकि सविवेक चिंतन हमें अपने नकारात्मक विचारों को चुनौती देने के योग्य बनाता है। दूसरा, चौथा और पांचवां कथन गलत हैं क्योंकि समय प्रबंधन में लक्ष्यों को प्राथमिकता देना आवश्यक है, संबंधों के लिए दूसरों को सुनना जरूरी है और पूर्णतावाद एक हानिकारक आदत है जो तनाव बढ़ाती है।

51. (C) आग्रहिता (Assertiveness)
आग्रहिता एक ऐसा कौशल है जो व्यक्ति को अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं और विचारों को सुस्पष्ट और आत्मविश्वास के साथ व्यक्त करने की शक्ति देता है। यह न तो आक्रामक व्यवहार है और ना ही दब कर रहना, बल्कि यह एक मध्यम मार्ग है जहाँ हम दूसरों के अधिकारों का सम्मान करते हुए अपनी बात रखते हैं। आग्रही होने से आत्म-सम्मान बढ़ता है और अंतर्वैयक्तिक संबंधों में पारदर्शिता आती है, जिससे अनावश्यक मानसिक दबाव कम होता है।

72. (A) इसमें सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार की घटनाएँ शामिल हैं।
PSLE मापनी की विशेषता यह है कि इसमें केवल नकारात्मक ही नहीं, बल्कि सकारात्मक जीवन घटनाएँ भी शामिल हैं जो परिवर्तन लाती हैं। विवाह या नई नौकरी जैसी घटनाएँ सुखद होने के बावजूद दबावपूर्ण हो सकती हैं क्योंकि वे व्यक्ति की दिनचर्या में बदलाव की मांग करती हैं। यह मापनी इस सिद्धांत पर आधारित है कि कोई भी घटना जो जीवन के सामान्य ढर्रे को बदलती है, वह मानसिक रूप से अनुकूलन की मांग करती है और दबाव पैदा करती है।

73. (B) दैनिक परेशान करने वाली घटनाएँ (Hassles)
गृहस्वामियों को अक्सर दैनिक जीवन की छोटी लेकिन निरंतर आने वाली कष्टप्रद स्थितियों का सामना करना पड़ता है, जो 'हेसल्स' कहलाती हैं। इनमें रसोई की समस्याएँ, साफ-सफाई या अचानक मेहमानों का आना शामिल हो सकता है। यद्यपि ये घटनाएँ बहुत बड़ी नहीं होतीं, परंतु इनका बार-बार घटित होना मानसिक थकान और चिड़चिड़ापन पैदा करता है। ये छोटी परेशानियाँ संचित होकर व्यक्ति के संपूर्ण मनोवैज्ञानिक कल्याण और शांति को प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं।

74. (A) शरीरक्रियात्मक प्रभाव
दबाव की स्थिति में शरीर में होने वाले हार्मोनल परिवर्तन, जैसे एड्रिनलीन और कॉर्टिसोल का अधिक स्राव, शरीरक्रियात्मक प्रभाव कहलाते हैं। ये रसायन शरीर को आपातकालीन कार्रवाई के लिए तैयार करते हैं। इनके कारण हृदय गति बढ़ती है, रक्तचाप ऊपर जाता है और मेटाबॉलिज्म में बदलाव आता है। यदि ये प्रभाव लंबे समय तक बने रहें, तो ये शरीर के अंगों को नुकसान पहुँचा सकते हैं और गंभीर शारीरिक बीमारियों का कारण बन सकते हैं जो स्वास्थ्य को बिगाड़ती हैं।

75. (A) केवल 1 और 5
दबाव के प्रभावों में दीर्घकालिक दबाव शरीर को गंभीर नुकसान पहुँचा सकता है और इसके कारण हृदयगति में वृद्धि होती है, जो पहले और पांचवें कथन में सही है। दूसरा कथन गलत है क्योंकि अल्पकालिक दबाव हमेशा हानिकारक नहीं होता, वह कभी-कभी निष्पादन बढ़ाता है। तीसरे और चौथे कथन भी गलत हैं क्योंकि दबाव पाचक तंत्र को धीमा करता है और फेफड़ों के वायुमार्ग को फैलाता है ताकि शरीर को अधिक ऑक्सीजन मिल सके।

76. (B) निद्रा-प्रतिरूपों में व्याघात
दबाव का एक प्रमुख व्यवहारात्मक प्रभाव व्यक्ति के निद्रा-प्रतिरूपों में होने वाला व्याघात है। अत्यधिक तनाव के कारण व्यक्ति को सोने में कठिनाई होती है या उसकी नींद बार-बार टूटती है। यह शारीरिक और मानसिक थकान को बढ़ाता है। अन्य व्यवहारात्मक प्रभावों में खाने की आदतों में बदलाव और उत्तेजित करने वाले पदार्थों का अधिक सेवन शामिल है। निद्रा की कमी व्यक्ति की कार्यक्षमता और अगले दिन के प्रदर्शन को सीधे तौर पर प्रभावित करती है।

77. (C) परिश्रांति चरण
जी.ए.एस. मॉडल के परिश्रांति चरण में शरीर के संसाधनों का पूरी तरह निष्कासन हो जाता है। जब दबावकारक लंबे समय तक बना रहता है और शरीर उसका सामना नहीं कर पाता, तो वह इस अवस्था में पहुँच जाता है। इस चरण में प्रतिरक्षक तंत्र कमजोर हो जाता है और दबाव-संबद्ध रोगों, जैसे उच्च रक्तचाप और हृदय रोग, की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है। यह शरीर की वह स्थिति है जहाँ वह पूरी तरह थक चुका होता है।

78. (D) बी-कोशिकाएँ
बी-कोशिकाएँ प्रतिरक्षक तंत्र की अत्यंत महत्वपूर्ण कोशिकाएँ हैं जो विशिष्ट रोगप्रतिकारकों या एंटीबॉडीज का निर्माण करती हैं। ये एंटीबॉडीज शरीर में प्रवेश करने वाले हानिकारक बैक्टीरिया और वायरस को पहचानकर उन्हें निष्क्रिय करने का कार्य करती हैं। दबाव की स्थिति में बी-कोशिकाओं की प्रभावशीलता कम हो सकती है, जिससे शरीर रोगों के विरुद्ध सुरक्षा कवच खोने लगता है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए इन कोशिकाओं का सक्रिय और संतुलित होना अनिवार्य माना जाता है।

79. (A) वे प्रतिरक्षक तंत्र को दुर्बल करते हैं।
शोधों ने स्पष्ट किया है कि नकारात्मक संवेग, जैसे अत्यधिक क्रोध और शत्रुता, प्रतिरक्षक तंत्र पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। ये संवेग शरीर में दबाव संबंधी हार्मोन के स्तर को बढ़ा देते हैं, जो प्रतिरक्षक कोशिकाओं की रोगों से लड़ने की क्षमता को कम कर देते हैं। इस प्रकार, जो व्यक्ति निरंतर नकारात्मक भावनाओं से घिरे रहते हैं, वे संक्रमणों और बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं। मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक प्रतिरक्षा के बीच यह संबंध बहुत गहरा है।

80. (A) 2, 1, 4, 3
जीवन शैली और बीमारी के चक्र में सबसे पहले व्यक्ति दबाव का अनुभव करता है। इस दबाव को कम करने के लिए वह अक्सर स्वास्थ्य को क्षति पहुँचाने वाले व्यवहार, जैसे धूम्रपान, अपनाता है। ये व्यवहार शरीर को रोगजनकों के प्रति अधिक अरक्षित और कमजोर बना देते हैं। अंततः, इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति शारीरिक रोगों का शिकार हो जाता है। यह एक क्रमिक प्रक्रिया है जो दिखाती है कि कैसे गलत आदतें बीमारी की ओर ले जाती हैं।

81. (B) कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति
जब कोई व्यक्ति दबाव का समाधान करने के लिए योजना बनाता है और समय सारणी तैयार करता है, तो वह कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति का उपयोग कर रहा होता है। यह युक्ति समस्या को जड़ से हल करने और कार्यकुशलता बढ़ाने पर केंद्रित होती है। इसमें व्यक्ति अपनी परिस्थितियों को नियंत्रित करने के लिए सक्रिय कदम उठाता है। यह दृष्टिकोण न केवल कार्य को समय पर पूरा करने में मदद करता है, बल्कि भविष्य में होने वाले तनाव को भी कम करता है।

62. (D) सांवेगिक अवलंब
सांवेगिक अवलंब वह भावनात्मक समर्थन है जो परिवार और मित्रों द्वारा प्रदान किया जाता है। इसमें व्यक्ति को यह आश्वासन दिया जाता है कि वह प्रेम किया जाता है, उसका आदर किया जाता है और वह दूसरों के लिए मूल्यवान है। यह अवलंब व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसे मानसिक शांति प्रदान करता है। कठिन समय में सहानुभूति और प्यार भरे शब्द व्यक्ति को भावनात्मक रूप से टूटने से बचाते हैं और उसे नई शक्ति प्रदान करते हैं।

63. (A) जब यूस्ट्रेस परिवर्तित होकर अत्यधिक और हानिकारक हो जाता है
व्यथा या डिस्ट्रेस वह स्थिति है जब दबाव का स्तर बहुत अधिक बढ़ जाता है और वह व्यक्ति के लिए हानिकारक होने लगता है। यूस्ट्रेस तब तक अच्छा है जब तक वह निष्पादन बढ़ाता है, परंतु जब यह सीमा पार कर जाता है, तो यह डिस्ट्रेस में बदल जाता है। यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बिगाड़ता है, जिससे व्यक्ति की कार्यक्षमता घट जाती है। डिस्ट्रेस को अक्सर नकारात्मक तनाव के रूप में परिभाषित किया जाता है जो थकान पैदा करता है।

64. (B) बाह्य प्रतिप्रतिबलक के प्रति प्रतिक्रिया
दबाव के संदर्भ में 'तनाव' या स्ट्रेन शब्द का प्रयोग उन शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रियाओं के लिए किया जाता है जो किसी बाहरी दबावकारक के कारण उत्पन्न होती हैं। जब पर्यावरण में कोई चुनौती आती है, तो शरीर और मन उसके प्रति जो अनुक्रिया देते हैं, उसे ही तनाव कहा जाता है। यह प्रतिक्रिया व्यक्ति की सहनशक्ति और स्थिति के बीच के असंतुलन को दर्शाती है। स्ट्रेन वह आंतरिक दबाव है जो बाहरी ताकतों के कारण महसूस किया जाता है।

65. (A) केवल 1 और 3
दबाव का अनुभव व्यक्ति के पूर्व अनुभवों और उसके आत्म-विश्वास पर गहराई से निर्भर करता है, जो पहले और तीसरे कथनों में सही बताया गया है। दूसरा कथन गलत है क्योंकि वास्तव में अनियंत्रणीय घटनाएँ अधिक दबावपूर्ण होती हैं। चौथा कथन भी गलत है क्योंकि दबाव का अनुभव प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसकी क्षमताओं और संसाधनों के अनुसार अलग-अलग होता है। यह एक अत्यंत व्यक्तिगत और आत्मनिष्ठ प्रक्रिया है जो सार्वभौमिक नहीं हो सकती।

66. (A) पीयूष या पिट्युइटरी ग्रंथि
हाइपोथैलेमस द्वारा प्रारंभ किए गए दूसरे पथ में पीयूष ग्रंथि एक केंद्रीय भूमिका निभाती है। यह ग्रंथि हार्मोन स्रावित करती है जो अधिवृक्क ग्रंथि के बाहरी हिस्से को कॉर्टिकोस्टीरायड, विशेष रूप से कॉर्टिसोल, छोड़ने के लिए उत्तेजित करता है। कॉर्टिसोल शरीर को लंबे समय तक दबाव का सामना करने के लिए ऊर्जा और शक्ति प्रदान करता है। यह द्वितीय पथ शरीर की रक्षात्मक प्रणाली का एक अनिवार्य हिस्सा है जो दीर्घकालिक चुनौतियों से निपटने में सहायक होता है।

67. (C) मुकाबला (संघर्ष) और पीछे हटना (पलायन)
दबाव के प्रति व्यवहारात्मक अनुक्रियाओं की दो मुख्य श्रेणियां संघर्ष और पलायन हैं। मुकाबला या संघर्ष का अर्थ है समस्या का सीधे सामना करना और उसका समाधान खोजने का प्रयास करना। इसके विपरीत, पीछे हटना या पलायन का अर्थ है दबावपूर्ण स्थिति से दूर भागना या उसे अनदेखा करना। ये दोनों प्रतिक्रियाएँ व्यक्ति के रक्षात्मक तंत्र का हिस्सा हैं और इस पर निर्भर करती हैं कि व्यक्ति उस परिस्थिति को अपने लिए कितना खतरनाक या नियंत्रणीय मानता है।

68. (D) प्रत्येक व्यक्ति के दबाव अनुक्रियाओं के अलग-अलग प्रतिरूप होते हैं।
दबाव के लक्षण और अनुक्रियाएँ सभी व्यक्तियों में एक समान नहीं होती हैं। प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक बनावट, मनोवैज्ञानिक स्थिति और जीवन के अनुभव अलग होते हैं, जिसके कारण उनके दबाव के प्रतिरूप भी भिन्न होते हैं। कोई व्यक्ति शारीरिक लक्षणों, जैसे सिरदर्द, के माध्यम से प्रतिक्रिया दे सकता है, तो कोई संवेगात्मक या व्यवहारात्मक रूप से। इन व्यक्तिगत प्रतिरूपों को पहचानना प्रभावी दबाव प्रबंधन और समय पर उपचार के लिए बहुत आवश्यक माना जाता है।

69. (C) आंतरिक दबाव
सामाजिक भेदभाव और अंतर्वैयक्तिक क्षति जैसे दबाव अक्सर आंतरिक दबाव की श्रेणी में आते हैं जब व्यक्ति उन्हें अपने आत्म-सम्मान और पहचान से जोड़ लेता है। ये स्थितियाँ व्यक्ति के मन में असुरक्षा और हीनता की भावना पैदा करती हैं। यद्यपि इनका स्रोत बाहरी हो सकता है, परंतु इनकी मनोवैज्ञानिक व्याख्या और इनसे उत्पन्न मानसिक पीड़ा पूरी तरह आंतरिक होती है। यह दबाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक समायोजन को गंभीर रूप से चुनौती देता है।

70. (B) P-3, Q-4, R-2, S-1
दबाव के विभिन्न प्रकार हमारे जीवन के अलग-अलग क्षेत्रों से जुड़े हैं। भौतिक दबाव शरीर की आवश्यकताओं, जैसे निद्रा की कमी, से उत्पन्न होता है। मनोवैज्ञानिक दबाव हमारे मन के द्वंद्व और कुंठा का परिणाम होता है। सामाजिक दबाव तनावपूर्ण संबंधों और सामाजिक मांगों के कारण होता है। पर्यावरणी दबाव हमारे बाहरी परिवेश के प्रदूषण और शोर जैसी स्थितियों से पैदा होता है। इन सभी दबावों का उचित प्रबंधन स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

71. (D) 43
भारतीय परिस्थितियों में अनुकूलित PSLE मापनी के अनुसार, 'परीक्षा में असफलता' को 43 का माध्य दबाव अंक दिया गया है। यह अंक दर्शाता है कि छात्रों के जीवन में परीक्षा की विफलता एक महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण दबावकारक है। यद्यपि यह जीवनसाथी की मृत्यु जैसी घटनाओं से कम है, फिर भी यह युवा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-विश्वास पर गहरा प्रभाव डालती है। यह उनके शैक्षणिक और व्यावसायिक भविष्य से जुड़ा एक गंभीर दबाव माना जाता है।

स्थिति बनाए रखना कैंसर जैसी बीमारियों से बचाव के लिए अत्यंत आवश्यक है।

32. (B) जीवन शैली
जीवन शैली उन निर्णयों और व्यवहारों का एक समग्र प्रतिरूप है जो व्यक्ति के दैनिक जीवन और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसमें आहार, व्यायाम, विश्राम और अन्य व्यक्तिगत आदतें शामिल होती हैं। एक स्वस्थ जीवन शैली व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाती है और उसे दबाव का सामना करने के लिए तैयार करती है। इसके विपरीत, अस्वास्थ्यकर आदतें जीवन की गुणवत्ता को कम करती हैं और विभिन्न बीमारियों के जोखिम को बढ़ा देती हैं।

33. (B) रोगजनक (Pathogens)
रोगजनक वे सूक्ष्म जीव या अभिकर्ता होते हैं जो शरीर में प्रवेश करके विभिन्न प्रकार के रोग और संक्रमण उत्पन्न करते हैं। इनमें बैक्टीरिया, वायरस और अन्य हानिकारक तत्व शामिल हैं। प्रतिरक्षक तंत्र का मुख्य कार्य इन रोगजनकों को पहचानना और उन्हें नष्ट करके शरीर को स्वस्थ रखना होता है। जब शरीर दबाव में होता है, तो वह इन रोगजनकों के आक्रमण के प्रति अधिक अरक्षित हो जाता है, जिससे बीमार पड़ने की संभावना काफी बढ़ जाती है।

34. (A) सामना करना (Coping)
सामना करना या कोपिंग दबावपूर्ण स्थितियों के प्रति एक गत्यात्मक और स्थिति-विशिष्ट प्रतिक्रिया है। इसका मुख्य उद्देश्य समस्या का सक्रिय समाधान करना और उससे उत्पन्न होने वाले तनाव को कम करना है। यह कोई स्थायी गुण नहीं है, बल्कि समय और परिस्थितियों के अनुसार बदलने वाली प्रतिक्रियाओं का एक समूह है। प्रभावी कोपिंग रणनीतियों के माध्यम से व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी अपना मानसिक संतुलन बनाए रखने और समस्याओं से निपटने में सक्षम होता है।

35. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
दबाव के दौरान व्यक्ति अक्सर अस्वास्थ्यकर व्यवहारों, जैसे धूम्रपान या मद्यपान का सहारा लेता है ताकि वह तनाव से राहत महसूस कर सके, इसलिए अभिकथन सत्य है। ये व्यवहार शरीर को रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील बना देते हैं क्योंकि वे सीधे तौर पर प्रतिरक्षक तंत्र और अंगों को नुकसान पहुँचाते हैं। इस प्रकार, दबाव न केवल मानसिक कष्ट देता है बल्कि व्यवहारों के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य को भी गंभीर रूप से प्रभावित करता है।

36. (D) कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति
एंडलर और पार्कर के अनुसार, कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति में व्यक्ति दबावपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए सक्रिय कदम उठाता है। इसमें समस्या के समाधान हेतु आवश्यक सूचनाएँ एकत्रित करना और सीधे कार्य करना शामिल है। यह युक्ति समस्या की गंभीरता को कम करने और उसका स्थायी समाधान खोजने पर केंद्रित होती है। इसे सबसे अधिक प्रभावी माना जाता है क्योंकि यह व्यक्ति को परिस्थिति पर नियंत्रण पाने में वास्तविक सहायता प्रदान करती है।

37. (C) संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति
संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति का मुख्य उद्देश्य दबावपूर्ण स्थिति से उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावनाओं और संवेगों को प्रबंधित करना है। जब कोई व्यक्ति अपने संवेगों पर नियंत्रण रखने, आशावादी बने रहने या क्रोध को कम करने का प्रयास करता है, तो वह इसी युक्ति का प्रयोग कर रहा होता है। हालांकि यह समस्या को सीधे हल नहीं करती, परंतु यह व्यक्ति को भावनात्मक रूप से स्थिर रखने और मानसिक संतुलन बनाए रखने में बहुत मदद करती है।

38. (B) समस्या-केंद्रित युक्तियाँ
लेज़ारस और फोकमैन के अनुसार, समस्या-केंद्रित युक्तियाँ वे हैं जो सीधे समस्या के स्रोत पर हमला करती हैं। इनका उद्देश्य स्थिति को बदलना या उसके प्रभाव को कम करना होता है। इसमें सूचनाएँ जुटाना, योजना बनाना और वैकल्पिक समाधानों पर विचार करना शामिल है। जब व्यक्ति को लगता है कि परिस्थिति उसके नियंत्रण में है और उसे बदला जा सकता है, तो वह प्रायः इन युक्तियों का चुनाव करता है ताकि दबाव को प्रभावी ढंग से समाप्त किया जा सके।

39. (D) संवेग-केंद्रित
जब कोई व्यक्ति अपने भीतर के तनाव या भावनाओं को बाहर निकालने के लिए कोई कार्य करता है, तो वह संवेग-केंद्रित युक्ति का उपयोग कर रहा होता है। यह युक्ति दबाव से उत्पन्न होने वाले भावनात्मक विघटन को कम करने पर ध्यान केंद्रित करती है। इसमें भावनाओं की अभिव्यक्ति करना या उन्हें स्वीकार करना शामिल है। यह समस्या को हल करने के बजाय उस समय होने वाली मानसिक बेचैनी को शांत करने का एक मनोवैज्ञानिक तरीका है।

40. (C) केवल 1, 2 और 3
दबाव का सामना करने की युक्तियों में कृत्य-अभिविन्यस्त, संवेग-अभिविन्यस्त और परिहार-अभिविन्यस्त रणनीतियाँ महत्वपूर्ण हैं, जो पहले तीन कथनों में सही वर्णित हैं। हालांकि, चौथा कथन गलत है क्योंकि लेज़ारस और फोकमैन ने कोपिंग को एक स्थायी व्यक्तिगत विशेषक के बजाय एक गत्यात्मक प्रक्रिया के रूप में देखा है। यह प्रक्रिया व्यक्ति और पर्यावरण के बीच होने वाली निरंतर अंतःक्रियाओं और बदलती परिस्थितियों के अनुसार बदलती रहती है।

41. (C) विश्रांति की तकनीकें
विश्रांति की तकनीकों में शरीर के विभिन्न हिस्सों, विशेषकर निचले अंगों से शुरु होकर पूरे शरीर को धीरे-धीरे शिथिल करना सिखाया जाता है। इसका उद्देश्य मांसपेशियों के तनाव को कम करना और मन को शांत करना है। यह तकनीक शरीर में रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय गति को सामान्य रखने में मदद करती है। नियमित अभ्यास से व्यक्ति अपने शरीर को गहरी विश्रांति की अवस्था में लाना सीख जाता है, जिससे दबाव का प्रभाव कम होता है।

82. (A) परिहार-अभिविन्यस्त
परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति में व्यक्ति समस्या का सामना करने के बजाय उससे दूर भागने या उसे नकारने का प्रयास करता है। इसमें स्थिति की गंभीरता को कम करके समझना या यह सोचना शामिल है कि समस्या अस्तित्व में ही नहीं है। यद्यपि यह अस्थायी रूप से मानसिक राहत दे सकता है, परंतु यह समस्या को हल नहीं करता। लंबे समय में, यह युक्ति दबाव को बढ़ा सकती है क्योंकि अनसुलझी समस्याएँ अक्सर भविष्य में और अधिक गंभीर रूप ले लेती हैं।

83. (C) घटना से उत्पन्न संवेगात्मक विघटन को सीमित करना
संवेग-केंद्रित युक्तियों का प्राथमिक लक्ष्य समस्या से उत्पन्न होने वाली नकारात्मक भावनाओं और मानसिक उथल-पुथल को प्रबंधित करना है। ये युक्तियाँ व्यक्ति को शांत होने, अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करने और मानसिक संतुलन प्राप्त करने में सहायता करती हैं। वे सीधे समस्या को नहीं बदलतीं, परंतु व्यक्ति की उसे सहन करने की क्षमता को बढ़ाती हैं। जब परिस्थितियाँ अपरिवर्तनीय होती हैं, तो ये युक्तियाँ मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध होती हैं।

84. (D) समस्या-केंद्रित युक्तियाँ
शोध बताते हैं कि अधिकांश व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों में समस्या-केंद्रित युक्तियों का उपयोग करना पसंद करते हैं। ये युक्तियाँ उन्हें स्थिति पर नियंत्रण का बोध कराती हैं और समस्या के वास्तविक समाधान की ओर ले जाती हैं। इसमें जानकारी जुटाना और ठोस कार्रवाई करना शामिल है। यह दृष्टिकोण अधिक स्वास्थ्यवर्धक और प्रभावी माना जाता है क्योंकि यह तनाव के मूल कारण को दूर करने में मदद करता है, जिससे व्यक्ति का आत्मविश्वास और कार्यक्षमता दोनों बढ़ते हैं।

85. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
जैवप्रतिप्राप्ति एक प्रभावी दबाव प्रबंधन तकनीक है क्योंकि यह व्यक्ति को अपने शरीर के उन अंगों पर नियंत्रण देती है जो सामान्यतः अनैच्छिक होते हैं, इसलिए अभिकथन सत्य है। यह तकनीक व्यक्ति को उसकी हृदय गति और रक्तचाप के प्रति सचेत करती है और उन्हें शांत करने के तरीके सिखाती है। इस प्रकार, यह कारण बिल्कुल सही है कि व्यक्ति अपने शरीरक्रियात्मक परिवर्तनों को प्रबंधित करना सीखकर मानसिक तनाव को कम करने में सक्षम हो जाता है।

86. (B) प्रतिमा तथा कल्पना
सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण एक ऐसी तकनीक है जिसमें प्रतिमा और कल्पना का उपयोग किया जाता है। इसमें व्यक्ति अपनी आँखों को बंद करके किसी शांतिपूर्ण और सुखद दृश्य की कल्पना करता है। यह प्रक्रिया मन को शांत करने और वर्तमान तनाव से ध्यान हटाने में मदद करती है। कल्पना की शक्ति का उपयोग करके व्यक्ति मानसिक विश्रांति प्राप्त कर सकता है, जो उसके शारीरिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक कल्याण के लिए बहुत उपयोगी और प्रभावी सिद्ध होती है।

87. (D) एरोबिक व्यायाम
तैरना, दौड़ना और साइकिल चलाना जैसे एरोबिक व्यायाम शरीर में ऑक्सीजन के स्तर को बढ़ाते हैं और हृदय की दक्षता में सुधार करते हैं। ये व्यायाम मस्तिष्क में एंडोर्फिन जैसे रसायन छोड़ते हैं जो मन को प्रसन्न रखते हैं और तनाव को कम करते हैं। नियमित एरोबिक व्यायाम से व्यक्ति की शारीरिक सहनशक्ति बढ़ती है और वह दबाव का सामना अधिक प्रभावी तरीके से कर पाता है। यह सकारात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने का एक सशक्त और लोकप्रिय माध्यम है।

88. (A) अपने जीवन पर नियंत्रण का बोध तथा उद्देश्य और दिशा की भावना
दृढ़ व्यक्तित्व में नियंत्रण का अर्थ यह विश्वास है कि व्यक्ति अपने जीवन की घटनाओं और उनके परिणामों को प्रभावित कर सकता है। यह उसे असहाय महसूस करने के बजाय उद्देश्य और दिशा की एक मजबूत भावना देता है। ऐसा व्यक्ति मानता है कि उसकी सफलता या विफलता उसके अपने प्रयासों और निर्णयों पर निर्भर है। यह बोध उसे दबावपूर्ण स्थितियों में भी सक्रिय बनाए रखता है और उसे तनाव से निपटने की मनोवैज्ञानिक शक्ति प्रदान करता है।

89. (C) आग्रहिता
जब कोई व्यक्ति दूसरों के अधिकारों का सम्मान करते हुए अपनी सीमाओं और विचारों को स्पष्ट रूप से व्यक्त करता है, तो वह आग्रहिता कौशल का प्रदर्शन करता है। किसी अनुचित मांग को विनम्रतापूर्वक लेकिन दृढ़ता से मना करना इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यह कौशल व्यक्ति को शोषण से बचाता है और उसे अपने आत्म-सम्मान को बनाए रखने में मदद करता है। आग्रही होने से अनावश्यक दबाव और अंतर्वैयक्तिक संघर्षों को कम किया जा सकता है, जिससे मानसिक शांति बनी रहती है।

90. (B) केवल 2 और 4
आग्रहिता उच्च आत्म-विश्वास का परिचायक है और यह बिना किसी डर के अपनी बात कहने की योग्यता है, जो दूसरे और चौथे कथनों में सही है। पहला कथन गलत है क्योंकि आग्रही होने का अर्थ आक्रामक होना नहीं है, बल्कि तर्कसंगत और सम्मानजनक होना है। तीसरा कथन भी गलत है क्योंकि आग्रहिता में अपनी भावनाओं को छुपाने के बजाय उन्हें स्पष्ट रूप से और ईमानदारी से अभिव्यक्त करना शामिल है। यह स्वस्थ संप्रेषण की एक महत्वपूर्ण कला है।

91. (D) सुनना, अभिव्यक्त करना, स्वीकारना
सुदृढ़ और मधुर संबंधों के लिए प्रभावी संप्रेषण अनिवार्य है, जिसमें दूसरों की बात को ध्यान से सुनना, अपनी भावनाओं को स्पष्टता से अभिव्यक्त करना और दूसरों के दृष्टिकोण को स्वीकारना शामिल है। ये तीन कौशल आपसी विश्वास और समझ को बढ़ावा देते हैं। जब हम इन कौशलों का उपयोग करते हैं, तो अंतर्वैयक्तिक संघर्ष कम होते हैं और सामाजिक अवलंब का जाल मजबूत होता है। यह न केवल संबंधों को सुधारता है, बल्कि मानसिक दबाव को प्रबंधित करने में भी मदद करता है।

131. (A) अधिक असुरक्षित
जिन व्यक्तियों का शारीरिक स्वास्थ्य पहले से ही खराब है, वे दबाव के प्रति अधिक असुरक्षित और अरक्षित होते हैं। उनके शरीर के पास तनाव का मुकाबला करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा और जैविक संसाधन नहीं होते, जिससे दबाव का प्रभाव उन पर और भी गहरा और विनाशकारी होता है। ऐसे लोगों में प्रतिरक्षक तंत्र के और भी कमजोर होने का खतरा रहता है, जिससे उनकी बीमारी और बढ़ सकती है। इसलिए, शारीरिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना दबाव प्रबंधन की पहली और अनिवार्य सीढ़ी माना जाता है।

132. (B) यह निर्धारित करता है कि विभिन्न परिस्थितियों में किस प्रकार की अनुक्रियाएँ अपेक्षित हैं।
सांस्कृतिक संदर्भ दबाव के अनुभव को गहराई से प्रभावित करता है क्योंकि यह हमें सिखाता है कि किसी घटना का क्या अर्थ निकालना है और उस पर कैसी प्रतिक्रिया देनी है। अलग-अलग संस्कृतियों में सफलता, विफलता और सामाजिक अपेक्षाओं के मानक भिन्न होते हैं। जो स्थिति एक संस्कृति में बहुत दबावपूर्ण हो सकती है, वही दूसरी संस्कृति में सामान्य मानी जा सकती है। संस्कृति ही व्यक्ति की सहनशक्ति और उसके द्वारा अपनाई जाने वाली सामना करने की युक्तियों को एक विशिष्ट ढांचा प्रदान करती है।

133. (B) पर्यावरणी दबाव
भूकंप, बाढ़ और आग जैसी प्राकृतिक विपदाएँ पर्यावरणी दबाव का चरम रूप हैं। ये घटनाएँ व्यक्ति के बाहरी परिवेश में अचानक और विनाशकारी परिवर्तन लाती हैं, जो उसके जीवन और सुरक्षा को सीधे खतरे में डालती हैं। ये दबाव अक्सर अनियंत्रणीय होते हैं और इनके प्रभाव बहुत व्यापक और दीर्घकालिक हो सकते हैं। ऐसी आपदाएँ न केवल भौतिक क्षति पहुँचाती हैं, बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर भी गहरा आघात करती हैं, जिससे तीव्र अभिघात और सतत चिंता उत्पन्न होती है।

134. (D) परीक्षा दुश्चिंता
'मूल्यांकन दबाव' का सीधा संबंध परीक्षा दुश्चिंता से है, जहाँ व्यक्ति को अपने प्रदर्शन के मूल्यांकन का गहरा डर होता है। इसमें यह चिंता बनी रहती है कि दूसरे उसके कार्यों या क्षमताओं का क्या निर्णय लेंगे। परीक्षा जैसी स्थितियों में यह दबाव सबसे अधिक प्रभावी होता है, जहाँ असफलता का भय छात्र की तैयारी और एकाग्रता को बाधित करता है। यह एक विशिष्ट प्रकार का दबाव है जो व्यक्ति के आत्मविश्वास को चुनौती देता है और उसकी वास्तविक क्षमता के प्रदर्शन में बाधा डालता है।

135. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
उच्च परीक्षा दुश्चिंता वाले छात्र अत्यंत तीव्र संवेगात्मक प्रतिक्रियाएँ प्रदर्शित करते हैं क्योंकि वे असफलता के प्रति संवेदनशील होते हैं, इसलिए अभिकथन सत्य है। कारण भी सही है क्योंकि ये नकारात्मक विचार, जैसे स्वयं को अपर्याप्त मानना, उनकी कार्यशील स्मृति को बाधित करते हैं और उन्हें परीक्षा पर ध्यान केंद्रित करने से रोकते हैं। यह मानसिक उथल-पुथल उनके वास्तविक ज्ञान और निष्पादन के बीच एक बड़ी बाधा बन जाती है, जिससे परिणाम स्वरुप उनका प्रदर्शन और भी खराब हो जाता है।

136. (A) वे हमला करने वालों को नष्ट करती हैं।
प्रतिरक्षक तंत्र में टी-कोशिकाओं का मुख्य कार्य शरीर में प्रवेश करने वाले बाहरी हमलावरों, जैसे वायरस और अन्य हानिकारक सूक्ष्मजीवों को सीधे पहचानना और उन्हें नष्ट करना है। ये कोशिकाएँ 'कोशिकीय प्रतिरक्षा' का आधार हैं और संक्रमणों को फैलने से रोकती हैं। दबाव के दौरान टी-कोशिकाओं की संख्या या उनकी सक्रियता कम हो सकती है, जिससे शरीर बीमारियों की चपेट में जल्दी आ जाता है। इन कोशिकाओं की कार्यक्षमता ही हमारे शरीर की वास्तविक सुरक्षा शक्ति का पैमाना है।

137. (C) स्वास्थ्य के मूल सिद्धांतों का
आधुनिक जीवन शैली में भोजन और पेय पदार्थों की अधिकता ने स्वास्थ्य के उन मूल सिद्धांतों का उल्लंघन किया है जो संतुलन और संयम पर आधारित हैं। अत्यधिक कैलोरी और अस्वास्थ्यकर आहार लेने से मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग जैसी समस्याओं में भारी वृद्धि हुई है। यह प्रवृत्ति न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बिगाड़ती है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और दबाव सहने की क्षमता को भी कम करती है। स्वस्थ जीवन के लिए हमें प्रकृति और पोषण के बुनियादी नियमों की ओर वापस लौटना होगा।

138. (A) वे भी दुर्बल होती हैं।
जब व्यक्ति की दबाव का सामना करने की मनोवैज्ञानिक क्षमता कमजोर पड़ जाती है, तो इसका सीधा असर उसके प्रतिरक्षक तंत्र पर पड़ता है और वह भी दुर्बल हो जाता है। मन और शरीर एक-दूसरे से अटूट रूप से जुड़े हैं। यदि मानसिक रूप से व्यक्ति असहाय महसूस करता है, तो शरीर में दबाव हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है जो प्रतिरक्षक कोशिकाओं की रोगों से लड़ने की शक्ति को कम कर देता है। इसलिए, सकारात्मक सोच और प्रभावी कोपिंग रणनीतियाँ प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाए रखने के लिए अनिवार्य हैं।

139. (A) चेतना की परिवर्तित स्थिति उत्पन्न की जाती है।
ध्यान या मेडिटेशन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें चेतना की एक विशिष्ट और परिवर्तित स्थिति उत्पन्न की जाती है। इसमें व्यक्ति अपना पूरा ध्यान किसी एक विचार, शब्द या अपनी श्वास पर केंद्रित करता है, जिससे बाहरी दुनिया का शोर और मन के विचार शांत हो जाते हैं। यह प्रक्रिया मन को गहरा विश्राम देती है और शरीर के तनाव को कम करती है। ध्यान के नियमित अभ्यास से व्यक्ति में मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और आंतरिक शांति का विकास होता है, जो दबाव प्रबंधन का सर्वोत्तम मार्ग है।

140. (A) केवल 1, 2 और 4
दृढ़ता या हार्डिनेस एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व विशेषक है जिसमें प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती शामिल हैं, जो पहले दो कथनों

102. (C) संज्ञानात्मक
अंतर्वेधी, पुनरावर्ती या अवांछित विचार जो बार-बार मन में आते हैं, दबाव के प्रति संज्ञानात्मक अनुक्रियाएं हैं। ये विचार व्यक्ति की एकाग्रता को भंग करते हैं और उसकी निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर करते हैं। वे अक्सर असफलता या भविष्य की चिंताओं से जुड़े होते हैं और मानसिक अतिभार पैदा करते हैं। इस प्रकार की प्रतिक्रिया सीधे तौर पर व्यक्ति की सोचने की प्रक्रिया और मानसिक कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है, जिससे उसकी कार्यक्षमता और शांति कम हो जाती है।

103. (B) अवधि
दबावपूर्ण अनुभव का 'अवधि' आयाम यह निर्धारित करता है कि दबाव कितने समय तक बना रहता है। इसके आधार पर ही दबाव को अल्पकालिक या दीर्घकालिक श्रेणियों में विभाजित किया जाता है। अल्पकालिक दबाव अक्सर अस्थायी चुनौतियों से जुड़ा होता है, जबकि दीर्घकालिक दबाव लंबे समय तक चलने वाली समस्याओं के कारण होता है। दबाव की अवधि ही यह तय करती है कि शरीर और मन पर इसका कितना गहरा और स्थाई प्रभाव पड़ेगा और स्वास्थ्य कितना प्रभावित होगा।

104. (B) सामाजिक दबाव
'व्यक्तित्वों की टकराहट' सामाजिक दबाव का एक प्रमुख उदाहरण है। यह तब उत्पन्न होता है जब दो या दो से अधिक व्यक्तियों के विचार, मूल्य या स्वभाव आपस में नहीं मिलते और उनके बीच तनाव पैदा होता है। यह दबाव अंतर्वैयक्तिक संबंधों में कड़वाहट लाता है और सामाजिक वातावरण को अशांत बनाता है। ऐसे दबाव अक्सर परिवार, कार्यस्थल या मित्रों के समूह में देखे जाते हैं, जहाँ आपसी तालमेल की कमी मानसिक कष्ट और बेचैनी का कारण बनती है।

105. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
जीवन की प्रमुख घटनाएँ, जैसे सेवानिवृत्ति या स्थान परिवर्तन, अत्यधिक दबावपूर्ण हो सकती हैं, इसलिए अभिकथन सत्य है। ये घटनाएँ व्यक्ति की स्थापित दिनचर्या को पूरी तरह बदल देती हैं और उसे नए समायोजन करने के लिए विवश करती हैं। कारण भी बिल्कुल सही है क्योंकि दिनचर्या का यह व्यवधान व्यक्ति के मानसिक संतुलन में उथल-पुथल मचा देता है। इन परिवर्तनों के प्रति अनुकूलन करने की प्रक्रिया ही व्यक्ति के भीतर दबाव के स्तर को काफी बढ़ा देती है।

106. (B) व्यवहारात्मक
जब दबाव के कारण व्यक्ति अपने दैनिक आचरण में बदलाव लाता है, जैसे कैफ़ीन या अन्य उत्तेजित करने वाले पदार्थों का अधिक सेवन, तो यह व्यवहारात्मक प्रभाव कहलाता है। व्यक्ति अक्सर तनाव से तात्कालिक राहत पाने के लिए ऐसी आदतों का सहारा लेता है। ये व्यवहार बाहरी रूप से दिखाई देते हैं और व्यक्ति की जीवन शैली में गिरावट का संकेत देते हैं। हालांकि ये पदार्थ अस्थायी शांति दे सकते हैं, परंतु दीर्घकाल में ये स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक सिद्ध होते हैं।

107. (D) 50 से 70 प्रतिशत
स्वास्थ्य सांख्यिकी और शोधों से यह चौंकाने वाला तथ्य सामने आया है कि लगभग 50 से 70 प्रतिशत शारीरिक बीमारियों के पीछे दबाव की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और पाचक तंत्र की समस्याओं जैसे रोगों में मानसिक तनाव एक मुख्य कारक के रूप में कार्य करता है। यह दर्शाता है कि हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक कल्याण से कितना अटूट रूप से जुड़ा हुआ है। दबाव प्रबंधन को स्वास्थ्य देखभाल का एक अनिवार्य हिस्सा माना जाना चाहिए।

108. (A) एड्रीनल-पीयूष-कोर्टेक्स तंत्र
जी.ए.एस. मॉडल के प्रथम चरण, सचेत प्रतिक्रिया, में एड्रीनल-पीयूष-कोर्टेक्स तंत्र सक्रिय हो जाता है। यह तंत्र शरीर को आसन्न खतरे का मुकाबला करने के लिए आवश्यक हार्मोन स्रावित करने हेतु प्रेरित करता है। इस प्रक्रिया में हाइपोथैलेमस की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है जो पूरी प्रणाली को सचेत करती है। यह शरीर की एक अत्यंत तीव्र और शक्तिशाली रक्षात्मक प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति को आपातकालीन स्थितियों में जीवित रहने और तुरंत कार्य करने के लिए शारीरिक रूप से तैयार करती है।

109. (B) परानुकंपी तंत्रिका तंत्र
जी.ए.एस. के प्रतिरोध चरण में, परानुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर को संतुलित करने का प्रयास करता है। यह तंत्र शरीर के संसाधनों का बहुत सावधानीपूर्वक और कुशलता से उपयोग करने को निर्देशित करता है ताकि दबावकारक का सामना लंबे समय तक किया जा सके। यह शरीर को अनावश्यक ऊर्जा व्यय से बचाता है और आंतरिक साम्यावस्था बनाए रखने की कोशिश करता है। यह चरण शरीर की उस क्षमता को दर्शाता है जहाँ वह दबाव के बावजूद खुद को सुरक्षित रखने का संघर्ष करता है।

110. (B) बी-कोशिकाएँ
बी-कोशिकाएँ प्रतिरक्षक तंत्र की वह विशिष्ट इकाई हैं जो शरीर के भीतर एंटीबॉडीज या रोगप्रतिकारकों का निर्माण करती हैं। ये प्रोटीन बाह्य हमलावरों को पहचानते हैं और उन्हें नष्ट करने के लिए चिह्नित करते हैं। बी-कोशिकाओं की यह क्षमता शरीर को भविष्य के संक्रमणों से सुरक्षा प्रदान करती है। यदि दबाव के कारण इन कोशिकाओं का कार्य बाधित होता है, तो व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ने लगता है। अतः स्वस्थ रहने के लिए प्रतिरक्षक तंत्र की इन कोशिकाओं का प्रभावी होना अनिवार्य है।

111. (D) जिन्हें सामाजिक अवलंब उपलब्ध रहता है
वैज्ञानिक अध्ययनों से सिद्ध हुआ है कि जिन व्यक्तियों के पास मजबूत सामाजिक अवलंब और सहयोगपूर्ण मित्र या परिवार होते हैं, उनका प्रतिरक्षक तंत्र अधिक क्रियाशील रहता है। सामाजिक समर्थन व्यक्ति को मानसिक शांति और सुरक्षा का बोध कराता है, जो सीधे तौर पर उसकी शारीरिक रोगों से लड़ने की शक्ति को बढ़ाता है। इसके विपरीत, अकेलेपन और सामाजिक अलगाव से जूझने वाले लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है, जिससे वे बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील और असुरक्षित हो जाते हैं।

112. (B) क्योंकि वे अस्थायी आनंददायक अनुभवों से संबद्ध होते हैं
अस्वास्थ्यकर व्यवहार, जैसे जंक फूड खाना या नशीले पदार्थों का सेवन, अक्सर इसलिए विकसित होते हैं क्योंकि वे तात्कालिक आनंद या तनाव से राहत प्रदान करते हैं। ये व्यवहार दबावपूर्ण स्थितियों में एक 'शॉर्टकट' की तरह कार्य करते हैं जो उस समय मन को शांति देते हैं। यद्यपि इनके परिणाम भविष्य में गंभीर और घातक हो सकते हैं, परंतु व्यक्ति उस समय केवल उस सुखद अनुभव पर ध्यान केंद्रित करता है। यही कारण है कि ये बुरी आदतें धीरे-धीरे जीवन शैली का हिस्सा बन जाती हैं।

113. (C) एक गत्यात्मक प्रक्रिया
लेज़ारस और फोकमैन के अनुसार, दबाव का सामना करना या कोपिंग कोई स्थिर व्यक्तिगत गुण नहीं है, बल्कि एक गत्यात्मक प्रक्रिया है। यह प्रक्रिया बदलती परिस्थितियों और व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधनों के बीच होने वाली निरंतर अंतःक्रियाओं पर आधारित होती है। व्यक्ति समय के साथ नई रणनीतियाँ सीखता है और उन्हें अपनी आवश्यकताओं के अनुसार ढालता है। यह निरंतर चलने वाली मानसिक और व्यवहारात्मक कोशिश है जिसका उद्देश्य दबावपूर्ण स्थिति और उससे उत्पन्न तनाव को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करना है।

114. (C) शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं को पूरी तरह अनदेखा करना
जैवप्रतिप्राप्ति या बायोफीडबैक प्रशिक्षण में जागरूकता और नियंत्रण मुख्य स्तंभ हैं, जिसमें शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाओं को अनदेखा करना शामिल नहीं है। इसके विपरीत, इस तकनीक का पूरा आधार ही अपनी शरीर की प्रक्रियाओं को बारीकी से समझना और उन्हें सकारात्मक रूप से प्रभावित करना है। व्यक्ति पहले सचेत होता है, फिर उन्हें शांत करने के कौशल सीखता है और अंततः इस नियंत्रण को अपने दैनिक जीवन की चुनौतीपूर्ण स्थितियों में लागू करना सीखता है ताकि वह मानसिक और शारीरिक रूप से संतुलित रह सके।

115. (A) केवल 1 और 3
व्यायाम हृदय की दक्षता को बढ़ाता है और शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र को मजबूत करता है, जो पहले और तीसरे कथनों में बिल्कुल सही वर्णित है। दूसरा कथन गलत है क्योंकि नियमित व्यायाम वास्तव में रक्तचाप को घटाने और नियंत्रित करने में सहायक होता है। चौथा कथन भी गलत है क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए सप्ताह में कम से कम तीन से चार बार पर्याप्त समय तक व्यायाम करना आवश्यक माना जाता है, न कि केवल एक दिन।

116. (A) क्योंकि उनमें प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती की विशेषताएँ होती हैं
कोबासा के अनुसार, दृढ़ व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती के विशेष गुण होते हैं जो उन्हें दबाव के नकारात्मक प्रभावों से बचाते हैं। वे अपने कार्यों में समर्पित रहते हैं, मानते हैं कि वे परिस्थितियों को बदल सकते हैं और परिवर्तनों को अवसर के रूप में देखते हैं। ये गुण उनके मानसिक संतुलन को बनाए रखते हैं और उनके शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र को सशक्त करते हैं, जिससे वे उच्च दबाव वाली स्थितियों में भी स्वस्थ रहने में सक्षम होते हैं।

117. (A) उन कार्यों पर समय लगाना जिन्हें आप महत्व देते हैं
समय प्रबंधन का सबसे महत्वपूर्ण नियम अपनी प्राथमिकताओं को स्पष्ट करना और उन कार्यों को पहले पूरा करना है जो आपके लक्ष्यों के लिए महत्वपूर्ण हैं। जो कार्य आप वास्तव में महत्व देते हैं, उन्हें समय देने से न केवल कार्यकुशलता बढ़ती है, बल्कि आत्म-संतोष भी मिलता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को अनावश्यक कार्यों के बोझ से बचाता है और उसके दबाव के स्तर को न्यूनतम रखने में मदद करता है। समय का सचेत उपयोग ही एक तनावमुक्त और सफल जीवन का आधार है।

118. (B) सामाजिक तथा अंतर्वैयक्तिक बल (जैसे विश्वासपात्र व्यक्ति)
स्थिति स्थापन या रेजिलिएंस में "मेरे पास हैं" उन बाहरी संसाधनों और सामाजिक सहायता प्रणालियों को संदर्भित करता है जो व्यक्ति को उपलब्ध हैं। इसमें ऐसे विश्वासपात्र मित्र, परिवार के सदस्य और शिक्षक शामिल हैं जिन पर व्यक्ति कठिन समय में भरोसा कर सकता है। यह सामाजिक जालक्रम व्यक्ति को सुरक्षा की भावना प्रदान करता है और उसे यह विश्वास दिलाता है कि वह अकेला नहीं है। ये अंतर्वैयक्तिक बल विपरीत परिस्थितियों से उबरने में एक मजबूत स्तंभ का कार्य करते हैं।

119. (D) उपरोक्त में से एक से अधिक शक्तियों की आवश्यकता
एक बालक को स्थिति स्थापक या रेजिलिएंट बनने के लिए केवल एक गुण पर्याप्त नहीं है, बल्कि उसे कई आंतरिक और बाह्य शक्तियों के मेल की आवश्यकता होती है। उसे दूसरों की सहायता (मेरे पास हैं), मजबूत आत्म-विश्वास (मैं हूँ) और समस्याओं को सुलझाने के कौशल (मैं समर्थ हूँ) की जरूरत होती है। जब ये सभी तत्व एक साथ मिलते हैं, तभी बालक जीवन की चुनौतियों और विपत्तियों का सामना सफलतापूर्वक करने और उनसे सकारात्मक रूप से उबरने में सक्षम होता है।

120. (A) 3, 2, 1
सेल्ये के जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, दबाव की प्रतिक्रिया का सही क्रम सचेत प्रतिक्रिया, फिर प्रतिरोध और अंत में परिश्रांति है। सबसे पहले शरीर खतरे के प्रति सचेत होता है, फिर वह उसका डटकर मुकाबला करने के लिए प्रतिरोध की स्थिति में आता है। यदि दबाव बहुत अधिक समय तक बना रहता है, तो अंततः शरीर के संसाधनों का क्षय हो जाता है और वह परिश्रांति की अवस्था में पहुँच जाता है। यह क्रम दबाव के दीर्घकालिक शारीरिक प्रभावों को स्पष्ट रूप से समझाता है।

121. (B) संतुलित आहार मनःस्थिति को सुधार कर ऊर्जा प्रदान करता है
आहार का व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर सीधा और गहरा प्रभाव पड़ता है। एक संतुलित और पौष्टिक आहार न केवल शरीर को आवश्यक ऊर्जा देता है, बल्कि व्यक्ति की मनःस्थिति को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। सही पोषण से मस्तिष्क के कार्य बेहतर होते हैं और दबाव सहने की क्षमता बढ़ती है। इसके विपरीत, गलत खान-पान व्यक्ति

को थका हुआ और चिड़चिड़ा बना सकता है, जिससे उसकी चुनौतियों का सामना करने की योग्यता कम हो जाती है और तनाव बढ़ता है।

122. (B) जीवन में उद्देश्य तथा उत्तरदायित्व की भावना का होना
सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित करने के लिए जीवन में एक स्पष्ट उद्देश्य और अपनी जिम्मेदारियों का बोध होना अनिवार्य है। जब व्यक्ति अपने कार्यों को अर्थपूर्ण मानता है और उनके लिए उत्तरदायित्व स्वीकार करता है, तो वह अधिक आत्म-विश्वासी और आशावादी बनता है। यह दृष्टिकोण उसे समस्याओं के बीच भी सकारात्मक अवसर तलाशने के लिए प्रेरित करता है। उद्देश्यपूर्ण जीवन न केवल मानसिक शांति देता है बल्कि व्यक्ति को कठिन समय में भी निरंतर प्रयास करने की आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।

123. (C) मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक कुशल-क्षेम दोनों से
आशावाद को न केवल मानसिक शांति बल्कि बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य के साथ भी गहराई से जोड़ा गया है। आशावादी व्यक्ति न केवल कम अवसाद का अनुभव करते हैं, बल्कि उनका प्रतिरक्षक तंत्र भी मजबूत होता है, जिससे वे बीमारियों से जल्दी उबर पाते हैं। यह सकारात्मक दृष्टिकोण व्यक्ति को एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने और दबाव को कम करने वाली रणनीतियों का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इस प्रकार, आशावाद समग्र मानव कुशल-क्षेम और दीर्घायु के लिए एक अत्यंत महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक तत्व है।

124. (A) ऐसे व्यक्तियों का अस्तित्व जिन पर हम विश्वास कर सकते हैं
सामाजिक अवलंब का मूल अर्थ उन लोगों की उपस्थिति है जो जरूरत पड़ने पर हमें समर्थन, प्रेम और सहायता प्रदान कर सकें। इसमें यह विश्वास शामिल है कि हम एक ऐसे जालक्रम का हिस्सा हैं जो हमारी परवाह करता है। विश्वासपात्र व्यक्तियों का होना व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा देता है और उसे दबावपूर्ण स्थितियों में अकेला महसूस होने से बचाता है। यह अवलंब व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसे कठिन चुनौतियों का सामना करने के लिए आवश्यक मनोवैज्ञानिक बल प्रदान करता है।

125. (A) केवल 1, 2 और 3
सामाजिक अवलंब के तीन मुख्य प्रकार मूर्त, सूचनात्मक और सांवेगिक हैं, जो पहले तीन कथनों में सही बताए गए हैं। चौथा कथन गलत है क्योंकि सांवेगिक अवलंब आत्म-सम्मान को बढ़ाता है, न कि उसे नुकसान पहुँचाता है। पांचवां कथन भी गलत है क्योंकि प्रत्यक्षित अवलंब का स्वास्थ्य पर गहरा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह विश्वास कि सहायता उपलब्ध है, व्यक्ति के मानसिक तनाव को काफी कम कर देता है और उसे सुरक्षित महसूस कराने में मदद करता है।

126. (A) उदासीन तथा निम्न स्तर की अभिप्रेरणा
दबाव का स्तर बहुत कम होने पर व्यक्ति अक्सर उदासीनता और अभिप्रेरणा की कमी का अनुभव करता है। मध्यम स्तर का दबाव या यूस्ट्रेस कार्य करने के लिए आवश्यक उत्साह पैदा करता है, परंतु दबाव का पूर्ण अभाव व्यक्ति को सुस्त बना देता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग नहीं कर पाता क्योंकि उसके सामने कोई चुनौती नहीं होती। जीवन में थोड़ा सा दबाव सक्रिय रहने और लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए निरंतर प्रयास करने के लिए आवश्यक होता है।

127. (B) क्योंकि यह मानती थी कि अनुक्रिया अविशिष्ट नहीं होती
सेल्ये की दबाव संबंधी परिभाषा की मुख्य आलोचना इस आधार पर हुई कि शोधों ने यह सिद्ध किया कि शरीर की अनुक्रियाएं पूरी तरह अविशिष्ट नहीं होतीं। अलग-अलग प्रकार के दबावकारक शरीर में अलग-अलग और विशिष्ट शारीरिक प्रतिक्रियाएं पैदा कर सकते हैं। सेल्ये ने केवल सामान्य शारीरिक परिवर्तनों पर ध्यान दिया था, जबकि मनोवैज्ञानिक और व्यक्तिगत भिन्नताओं की उपेक्षा की गई थी। आधुनिक विज्ञान मानता है कि दबाव की प्रतिक्रिया स्थिति और व्यक्ति के संज्ञानात्मक मूल्यांकन के अनुसार काफी विशिष्ट और भिन्न हो सकती है।

128. (C) नुकसान, खतरा या चुनौती
लेजारस के प्राथमिक मूल्यांकन के दौरान, व्यक्ति किसी भी घटना को तीन मुख्य नकारात्मक रूपों में देख सकता है। नुकसान का अर्थ है पहले से हुई क्षति, खतरा आने वाली संभावित हानि को दर्शाता है, और चुनौती उसे एक ऐसी परिस्थिति के रूप में प्रस्तुत करती है जिसे कौशल से हल किया जा सकता है। यह मूल्यांकन व्यक्ति की भविष्य की कार्ययोजना और उसके तनाव के स्तर को निर्धारित करता है। इन श्रेणियों में से किसी एक में घटना को रखना ही दबाव के अनुभव का आधार बनता है।

129. (C) हाइपोथैलेमस
दबाव की प्रतिक्रिया में शरीरक्रियात्मक स्तर पर हाइपोथैलेमस सबसे महत्वपूर्ण केंद्र के रूप में कार्य करता है। यह मस्तिष्क का वह हिस्सा है जो दबाव की पहचान करते ही शरीर के विभिन्न तंत्रों, जैसे स्वायत्त तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी ग्रंथियों, को सक्रिय करने का संदेश भेजता है। हाइपोथैलेमस ही 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया की शुरुआत करता है और हार्मोन के संतुलन को नियंत्रित करता है। इसकी सक्रियता के बिना शरीर दबावपूर्ण स्थितियों के प्रति त्वरित और आवश्यक शारीरिक प्रतिक्रिया नहीं दे पाएगा।

130. (B) P-4, Q-3, R-2, S-1
दबाव के विभिन्न प्रभाव हमारे शरीर और मन के अलग-अलग कार्यों को प्रभावित करते हैं। शरीरक्रियात्मक प्रभावों में रक्तचाप और हृदय गति में बदलाव आता है। संवेगात्मक प्रभावों में दुश्चिंता और मनःस्थिति में उतार-चढ़ाव देखा जाता है। संज्ञानात्मक प्रभावों के कारण एकाग्रता में कमी और भ्रम की स्थिति पैदा होती है। व्यवहारात्मक प्रभावों में मुकाबला करना या पलायन जैसे प्रत्यक्ष कार्य शामिल होते हैं। इन सभी लक्षणों को समझना दबाव की गंभीरता को पहचानने और उसे प्रबंधित करने के लिए आवश्यक है।

समाधान निकाल सकता है, तो वह स्वाभाविक रूप से कम दबाव का अनुभव करेगा। नियंत्रण का यह बोध व्यक्ति को असहाय महसूस करने से रोकता है और उसे सक्रिय कदम उठाने के लिए प्रेरित करता है। जब हम स्वयं को समर्थ मानते हैं, तो हमारा मस्तिष्क खतरे के प्रति कम तीव्र प्रतिक्रिया देता है। आत्मविश्वास और नियंत्रण की भावना ही दबाव के विरुद्ध सबसे बड़ी मनोवैज्ञानिक ढाल मानी जाती है।

150. (B) केवल 2, 3 और 4
दबाव की अनुक्रियाएं विविध होती हैं। व्यवहारात्मक अनुक्रियाएं घटना की प्रकृति के अनुसार बदलती हैं और संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं में क्षति का मूल्यांकन शामिल होता है, जैसा दूसरे और तीसरे कथन में वर्णित है। चौथा कथन भी सही है कि शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाएं रक्षा तंत्र का हिस्सा हैं। पहला कथन गलत है क्योंकि संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं में अक्सर नकारात्मक संवेग होते हैं। पांचवां कथन भी गलत है क्योंकि दबाव के प्रति अनुक्रियाएं हर व्यक्ति में उसकी क्षमताओं और संसाधनों के अनुसार बिल्कुल भिन्न और विशिष्ट होती हैं।

151. (B) जीवन में घटने वाली प्रमुख, बड़ी घटनाएँ
'जीवन घटनाएँ' दबाव के वे स्रोत हैं जो हमारे जीवन के ढांचे में बड़े और महत्वपूर्ण परिवर्तन लाती हैं। इनमें विवाह, नौकरी का छूटना, प्रियजन की मृत्यु या स्थान परिवर्तन जैसी स्थितियाँ शामिल हैं। ये घटनाएँ व्यक्ति की सामान्य दिनचर्या को पूरी तरह बाधित कर देती हैं और उसे नए माहौल में ढलने के लिए विवश करती हैं। यद्यपि कुछ घटनाएँ सकारात्मक हो सकती हैं, परंतु उनका प्रभाव हमेशा दबावपूर्ण होता है क्योंकि वे अनुकूलन के लिए भारी मानसिक और संवेगात्मक ऊर्जा की मांग करती हैं।

152. (B) मूल्यांकन की जाने वाली स्थितियों के बारे में चिंता
'मूल्यांकन आशंका' वह मनोवैज्ञानिक स्थिति है जहाँ व्यक्ति को दूसरों द्वारा किए जाने वाले उसके कार्यों के निर्णय का डर रहता है। यह विशेष रूप से तब होता है जब उसे किसी परीक्षा, साक्षात्कार या सार्वजनिक प्रस्तुति का सामना करना पड़ता है। व्यक्ति को यह चिंता सताती है कि उसकी क्षमता को कम आँका जाएगा या वह असफल होगा। यह आशंका उसकी एकाग्रता और प्रदर्शन पर बुरा असर डालती है, जिससे वह अपनी वास्तविक योग्यता के अनुसार कार्य नहीं कर पाता और अत्यधिक दबाव महसूस करता है।

153. (B) बर्नआउट
बर्नआउट वह गंभीर अवस्था है जहाँ व्यक्ति निरंतर दबाव के कारण शारीरिक, संवेगात्मक और मनोवैज्ञानिक रूप से पूरी तरह निचुड़ जाता है। इसमें ऊर्जा का पूर्ण अभाव और अपने कार्य के प्रति गहरी उदासीनता पैदा हो जाती है। यह अक्सर उन लोगों में होता है जो अपनी सीमाओं से बाहर जाकर काम करते हैं और विश्राम की उपेक्षा करते हैं। बर्नआउट व्यक्ति के आत्म-सम्मान को गिराता है और उसे मानसिक रूप से इतना थका देता है कि वह सामान्य दिनचर्या के कार्य करने में भी असमर्थ महसूस करने लगता है।

154. (A) दबाव हार्मोन
क्रोध-विस्फोट और निराशा जैसी तीव्र नकारात्मक भावनाएं सीधे तौर पर शरीर में दबाव हार्मोन, जैसे एड्रिनलीन और कॉर्टिसोल, के स्राव को प्रभावित करती हैं। जब व्यक्ति इन संवेगों का अनुभव करता है, तो उसका शरीर निरंतर उत्तेजना की स्थिति में रहता है, जिससे प्रतिरक्षक तंत्र कमजोर हो जाता है। यह स्थिति बीमारियों के चक्र को जन्म देती है, जहाँ मानसिक तनाव शारीरिक स्वास्थ्य को बिगाड़ता है। इन हार्मोनों का असंतुलन हृदय और अन्य महत्वपूर्ण अंगों के लिए दीर्घकाल में अत्यंत घातक सिद्ध हो सकता है।

155. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3
मनोविज्ञान की विभिन्न अवधारणाएं हमारे स्वास्थ्य और व्यवहार को परिभाषित करती हैं। बर्नआउट का अर्थ निरंतर दबाव से उत्पन्न होने वाली पूर्ण परिश्रांति की अवस्था है। जीवन शैली उन निर्णयों का प्रतिरूप है जो हमारे स्वास्थ्य को दिशा देते हैं। रोगजनक वे बाह्य तत्व हैं जो शरीर में बीमारियां पैदा करते हैं। सामना करना या कोपिंग वह सक्रिय और गत्यात्मक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम दबावपूर्ण स्थितियों का प्रबंधन करते हैं। इन सभी का ज्ञान हमें एक बेहतर और संतुलित जीवन जीने में मदद करता है।

156. (B) संवेग-अभिविन्यस्त
जब कोई व्यक्ति यह सोचता है कि वह सब कुछ सही तरीके से प्राप्त नहीं कर सकता, तो यह उसकी अक्षमता और निराशा की भावना को दर्शाता है। यह संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति से संबंधित है क्योंकि यहाँ ध्यान समस्या को सुलझाने के बजाय उससे उत्पन्न होने वाले नकारात्मक भावों और आत्म-संदेह पर केंद्रित है। व्यक्ति अपनी भावनाओं से अभिभूत होकर अपनी क्षमताओं पर प्रश्न उठाने लगता है। यह सोच अक्सर मानसिक तनाव को बढ़ाती है और व्यक्ति को समस्या का तर्कसंगत समाधान खोजने से रोक देती है।

157. (C) अनुप्रयोग एवं अनुवर्ती कार्रवाई
मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण का अंतिम और निर्णायक चरण 'अनुप्रयोग एवं अनुवर्ती कार्रवाई' है। इस चरण में, व्यक्ति द्वारा पहले सीखे गए कौशलों और तकनीकों को वास्तविक जीवन की चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में लागू करने का अभ्यास कराया जाता है। इसमें काल्पनिक और वास्तविक दोनों तरह की स्थितियों का सामना करना शामिल है ताकि व्यक्ति का आत्मविश्वास बढ़े। यह चरण यह सुनिश्चित करता है कि प्रशिक्षण का लाभ केवल सैद्धांतिक न रहकर व्यक्ति के व्यावहारिक जीवन में स्थायी परिवर्तन ला सके और उसे दबावमुक्त बनाए।

158. (D) रक्त में वसा की मात्रा में वृद्धि
व्यायाम के स्वास्थ्य लाभों में हृदय की कार्यक्षमता में सुधार, रक्तचाप में कमी और प्रतिरक्षक तंत्र की मजबूती शामिल है। ये सभी परिवर्तन शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाने में मदद करते हैं। इसके विपरीत, व्यायाम वास्तव में रक्त में वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को घटाने का काम करता है, न कि बढ़ाने का। वसा में वृद्धि हृदय रोगों का कारण बनती है, जबकि

में सही वर्णित है। कोबासा ने इस अवधारणा का विकास किया, यह चौथा कथन भी सत्य है। तीसरा कथन गलत है क्योंकि दृढ़ व्यक्ति जीवन के परिवर्तनों को खतरे के बजाय एक अवसर या चुनौती के रूप में देखते हैं। यह सकारात्मक दृष्टिकोण उन्हें कठिन परिस्थितियों में भी तनावमुक्त रहने और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मानसिक सहायता प्रदान करता है।

141. (C) सविवेक चिंतन
सविवेक चिंतन एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जिसमें व्यक्ति अपने मन में उठने वाले विकृत, नकारात्मक और अतार्किक विचारों को पहचानता है और उन्हें चुनौती देता है। अक्सर हम स्वयं के बारे में गलत धारणाएं बना लेते हैं जो तनाव पैदा करती हैं। सविवेक चिंतन के माध्यम से हम इन अविवेकी विश्वासों को तर्कसंगत और सकारात्मक विचारों से बदलते हैं। यह मानसिक प्रक्रिया हमें यथार्थवादी बनाती है और दबावपूर्ण स्थितियों में शांत रहकर सही निर्णय लेने की हमारी आंतरिक क्षमता को बहुत मजबूत करती है।

142. (A) वे व्यक्ति को दबाव के समक्ष अधिक असुरक्षित बना देती हैं
पूर्णतावाद, परिहार और विलंबन जैसी असहायक आदतें व्यक्ति की मानसिक शक्ति को धीरे-धीरे क्षीण करती हैं। यद्यपि ये आदतें तात्कालिक रूप से कार्य से बचने का मौका दे सकती हैं, परंतु दीर्घकाल में ये दबाव के प्रति संवेदनशीलता और असुरक्षा को बढ़ाती हैं। इन आदतों के कारण काम का बोझ बढ़ता है और व्यक्ति में अपराधबोध और असफलता का डर घर कर जाता है। ऐसी स्थितियाँ व्यक्ति की प्रभावी ढंग से चुनौतियों का सामना करने की योग्यता को नष्ट कर देती हैं और तनाव को स्थायी बनाती हैं।

143. (D) पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक कुशल-क्षेम
सकारात्मक स्वास्थ्य केवल बीमारियों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि यह पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की एक समग्र स्थिति है। इसमें व्यक्ति न केवल शारीरिक रूप से फिट होता है, बल्कि मानसिक रूप से शांत, सामाजिक रूप से जुड़ा हुआ और जीवन के प्रति उद्देश्यपूर्ण दृष्टिकोण रखता है। यह स्थिति व्यक्ति को जीवन की कठिन चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करती है और उसे एक संतुलित और खुशहाल जीवन जीने के योग्य बनाती है। यह स्वास्थ्य का सर्वोच्च स्तर है।

144. (B) खिंचाव वाले व्यायाम
योग के आसन मुख्य रूप से खिंचाव वाले व्यायामों की श्रेणी में आते हैं जो मांसपेशियों के तनाव को दूर करने और शरीर को लचीला बनाने में मदद करते हैं। ये आसन न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं बल्कि मन पर भी शांतिदायक प्रभाव डालते हैं। खिंचाव वाली इन क्रियाओं से शरीर में रक्त का संचार बेहतर होता है और ऊर्जा का प्रवाह संतुलित होता है। नियमित योगाभ्यास से मानसिक स्पष्टता बढ़ती है और दबाव के विरुद्ध आंतरिक प्रतिरोधक शक्ति का विकास होता है।

145. (A) क्योंकि इसे बनाए रखना समय लेने वाला और दाबपूर्ण हो सकता है
यद्यपि सामाजिक अवलंब आवश्यक है, परंतु एक बहुत बड़ा सामाजिक जालक्रम हमेशा फायदेमंद नहीं होता क्योंकि इसके अपने उत्तरदायित्व होते हैं। बड़े समूहों में संबंधों को बनाए रखने के लिए बहुत अधिक समय और मानसिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है, जो कभी-कभी स्वयं में एक दबाव का स्रोत बन सकता है। इसके विपरीत, छोटा लेकिन घनिष्ठ और गुणवत्तापूर्ण सामाजिक जालक्रम अधिक प्रभावी सहायता प्रदान करता है। सहायता की मात्रा से अधिक उसकी गुणवत्ता और समय पर उपलब्धता मानसिक शांति के लिए अधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है।

146. (A) वह अपनी पसंद के विषय में उतने अंक पाने में असमर्थ हो गया है।
जब राज जैसा विद्यार्थी परीक्षा के दबाव में होता है, तो उसके मन में प्रायः नकारात्मक और असफलता से जुड़े विचार कौंधते हैं। उसे यह डर सताता है कि वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर पाएगा या अपनी पसंद के विषय में अच्छे अंक नहीं ला सकेगा। इस प्रकार का संज्ञानात्मक मूल्यांकन उसे खतरे का बोध कराता है, जिससे उसकी दुश्चिंता का स्तर बढ़ जाता है। ये अंतर्वेधी विचार न केवल उसकी एकाग्रता को बाधित करते हैं बल्कि उसकी तैयारी की प्रभावशीलता को भी काफी कम कर देते हैं।

147. (A) क्योंकि दोनों उस चुनौती का अवलोकन भिन्न-भिन्न प्रकार से करते हैं
दबाव की स्थिति में अनुक्रिया पूरी तरह से व्यक्ति के प्रत्यक्षण और मूल्यांकन पर निर्भर करती है। ग्यारहवें नंबर के बल्लेबाज के लिए तेज गेंदबाज एक बड़ा खतरा हो सकता है, जबकि सलामी बल्लेबाज उसे एक अवसर या चुनौती के रूप में देख सकता है। यह भिन्नता उनके कौशल, अनुभव और मानसिक तैयारी के कारण होती है। एक ही बाहरी स्थिति अलग-अलग व्यक्तियों के लिए उनके दृष्टिकोण के आधार पर या तो डरावनी हो सकती है या रोमांचक, जो उनके दबाव के स्तर को तय करती है।

148. (B) अपनी सामना करने की योग्यता तथा संसाधनों का मूल्यांकन
द्वितीयक मूल्यांकन में व्यक्ति यह देखता है कि उसके पास दबावपूर्ण स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त संसाधन और योग्यताएं हैं या नहीं। इसमें वह अपने मानसिक बल, सामाजिक सहयोग, धन और पिछले अनुभवों का आकलन करता है। यदि उसे लगता है कि उसके पास चुनौती का सामना करने के लिए जरूरी साधन उपलब्ध हैं, तो वह कम दबाव महसूस करता है। इसके विपरीत, संसाधनों की कमी का अहसास दबाव और दुश्चिंता को बढ़ा देता है। यह प्रक्रिया पूरी तरह से व्यक्ति की आत्म-क्षमता पर आधारित है।

149. (B) कम दबाव
यदि किसी व्यक्ति को यह दृढ़ विश्वास है कि वह किसी नकारात्मक परिस्थिति को नियंत्रित कर सकता है और उसका

168. (C) अपनी देखभाल करने से
दीर्घकालिक और निरंतर बने रहने वाला दैनिक दबाव व्यक्ति की मानसिक ऊर्जा को पूरी तरह सोख लेता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति का ध्यान अपने स्वास्थ्य, आहार और विश्राम जैसे स्वयं की देखभाल के बुनियादी कार्यों से हट जाता है। वह केवल उन समस्याओं को सुलझाने में उलझा रहता है जो उसके सामने आती हैं। अपनी उपेक्षा करने की यह प्रवृत्ति शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को और भी खराब कर देती है, जिससे व्यक्ति दबाव के चक्र में और गहराई से फंसता चला जाता है और उसकी कार्यक्षमता घट जाती है।

169. (B) वे खुश रहने वाले व्यक्तियों की अपेक्षा बारंबार बीमार पड़ते हैं।
मनोवैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि जो व्यक्ति अपने निजी जीवन में निरंतर दुखी या असंतुष्ट रहते हैं, उनका शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। नकारात्मक मानसिक स्थिति प्रतिरक्षक तंत्र को कमजोर करती है, जिससे वे खुश और संतुष्ट व्यक्तियों की तुलना में अधिक बार और जल्दी बीमार पड़ते हैं। प्रसन्नता और सकारात्मकता शरीर में रक्षात्मक तंत्र को सक्रिय रखती हैं। अतः, आंतरिक शांति और खुशहाली न केवल मन के लिए, बल्कि रोगों से बचाव और दीर्घायु होने के लिए भी अत्यंत आवश्यक मानी जाती है।

170. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
दबाव से संबंधित विभिन्न शब्दों के विशिष्ट अर्थ हैं। यूस्ट्रेस वह सकारात्मक दबाव है जो हमें लाभ पहुँचाता है, जबकि डिस्ट्रेस वह हानिकारक दबाव है जो कष्ट देता है। तनाव या स्ट्रेन किसी बाहरी दबावकारक के प्रति हमारे शरीर और मन की होने वाली प्रतिक्रिया को कहते हैं। दबावकारक या स्ट्रेसर वह घटना या उद्दीपक है जो हमारे भीतर दबाव उत्पन्न करने की क्षमता रखता है। इन बुनियादी शब्दों का सही ज्ञान हमें दबाव की पूरी प्रक्रिया और उसके प्रभावों को समझने में मदद करता है।

171. (D) केवल संवेगों को नियंत्रित करना
लेज़ारस और फोकमैन की समस्या-केंद्रित युक्तियों का मुख्य लक्ष्य दबाव के मूल कारण को हल करना है। इसमें सूचनाएं एकत्रित करना, परिस्थितियों को बदलना और अपने विश्वासों में सुधार करना शामिल है। केवल संवेगों को नियंत्रित करना इस श्रेणी का हिस्सा नहीं है, क्योंकि वह संवेग-केंद्रित युक्तियों के अंतर्गत आता है। समस्या-केंद्रित दृष्टिकोण में व्यक्ति सक्रिय भूमिका निभाता है और स्थिति पर वास्तविक नियंत्रण पाने का प्रयास करता है, जो तनाव को जड़ से खत्म करने का सबसे प्रभावी और तर्कसंगत तरीका माना जाता है।

172. (B) संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें
संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक तकनीकें, जैसे दबाव संचारण प्रशिक्षण, व्यक्ति को मानसिक रूप से इस प्रकार तैयार करती हैं कि वह भविष्य के दबावों के प्रति सुरक्षित या 'टीकाकृत' हो सके। इन तकनीकों का उद्देश्य व्यक्ति के सोचने और व्यवहार करने के तरीके को बदलना है ताकि वह चुनौतियों को डरावना मानने के बजाय प्रबंधनीय समझे। यह प्रशिक्षण व्यक्ति को समस्या समाधान के कौशल और सकारात्मक आत्म-संवाद सिखाता है, जिससे उसकी दबाव सहने की आंतरिक क्षमता का विकास होता है और वह विपत्तियों के प्रति अधिक सहनशील बनता है।

173. (B) कार्य, परिवार, और रुचियों के प्रति व्यक्तिगत संलग्नता
दृढ़ता या हार्डिनेस के 'प्रतिबद्धता' घटक का अर्थ है कि व्यक्ति अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों, जैसे कार्य, परिवार और अपनी रुचियों के प्रति गहरा लगाव और जुड़ाव रखता है। वह केवल सतही तौर पर कार्यों को नहीं करता, बल्कि उनमें अपना उद्देश्य और अर्थ खोजता है। यह संलग्नता उसे कठिन समय में भी हताश होने से बचाती है और उसे निरंतर आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है। प्रतिबद्ध व्यक्ति दबावपूर्ण स्थितियों में भी अपनी भूमिका को महत्वपूर्ण मानते हैं और सक्रिय रूप से अपना योगदान देते रहते हैं।

174. (B) भाव-प्रबोधन स्तर
दौड़ने और तैरने जैसे वायुजीवी या एरोबिक व्यायाम शरीर के भाव-प्रबोधन स्तर को बढ़ाते हैं, जिससे व्यक्ति अधिक ऊर्जावान और सक्रिय महसूस करता है। ये व्यायाम हृदय गति को तेज करते हैं और रक्त में ऑक्सीजन का संचार सुधारते हैं, जिससे मस्तिष्क में एंडोर्फिन जैसे सकारात्मक रसायनों का स्राव होता है। यद्यपि ये व्यायाम अस्थायी रूप से शारीरिक सक्रियता बढ़ाते हैं, परंतु दीर्घकाल में ये मानसिक तनाव को कम करने और नींद की गुणवत्ता सुधारने में अत्यंत प्रभावी होते हैं, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

175. (B) केवल 2, 3 और 5
आशावाद दबाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण है क्योंकि आशावादी समस्या-केंद्रित युक्तियों का उपयोग करते हैं और सकारात्मक चिंतन तनाव घटाने में मदद करता है, जैसा तीसरे और पांचवें कथन में वर्णित है। दूसरा कथन भी सही है कि निराशावादी अक्सर समस्याओं की उपेक्षा करते हैं। पहला और चौथा कथन गलत हैं क्योंकि आशावादी मानते हैं कि विपत्तियों का सामना किया जा सकता है और वे ही अक्सर दूसरों से सलाह लेते हैं, न कि निराशावादी। यह सक्रिय दृष्टिकोण ही आशावादियों को मानसिक रूप से अधिक सशक्त बनाता है।

176. (B) स्थिति स्थापन
जब कोई व्यक्ति यह मानता है कि उसका जीवन अर्थपूर्ण है और उसका एक निश्चित उद्देश्य है, तो वह 'स्थिति स्थापन' या रेजिलिएंस का प्रदर्शन कर रहा होता है। यह गुण व्यक्ति को विपरीत परिस्थितियों में भी टूटने से बचाता है और उसे फिर से उठने की शक्ति देता है। उद्देश्यपूर्णता व्यक्ति को आंतरिक स्थिरता प्रदान करती है, जिससे वह कठिन चुनौतियों को भी एक बड़े लक्ष्य के हिस्से के रूप में देख पाता है। यह सकारात्मक मनोवैज्ञानिक शक्ति उसे मानसिक रूप से स्वस्थ और भविष्य के प्रति आशान्वित बनाए रखने में सहायक होती है।

177. (C) संवेग-केंद्रित (बाह्यीकरण)
अपनी विफलता या गलतियों के लिए दूसरों, जैसे शिक्षक, को दोषी ठहराना संवेग-केंद्रित सामना करने की युक्ति का एक रूप है जिसे 'बाह्यीकरण' कहा जाता है। इसमें व्यक्ति अपने दोष का

नियमित शारीरिक सक्रियता शरीर के मेटाबॉलिज्म को दुरुस्त कर वजन कम करने और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध होती है।

159. (B) असफलता भय या अस्वीकृति का
विलंबन या कार्यों को टालने की आदत के पीछे अक्सर गहरा मनोवैज्ञानिक कारण होता है। व्यक्ति किसी कार्य को इसलिए नहीं टालता कि वह आलसी है, बल्कि वह असफलता के डर या दूसरों द्वारा अस्वीकृत किए जाने के भय का सामना करने से बचता है। वह सोचता है कि यदि वह कार्य नहीं करेगा, तो उसे असफल होने का दुख भी नहीं झेलना पड़ेगा। यह परिहार व्यवहार व्यक्ति के आत्मविश्वास को कमजोर करता है और भविष्य में काम के बोझ के कारण होने वाले दबाव को और अधिक बढ़ा देता है।

160. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
आशावादी व्यक्ति विपत्तियों का सामना अधिक सफलतापूर्वक करते हैं क्योंकि उनकी सोच सकारात्मक होती है, इसलिए अभिकथन सत्य है। कारण भी सही है क्योंकि वे चुनौतियों से भागने के बजाय समस्या-केंद्रित युक्तियों का उपयोग करते हैं। वे स्थिति का विश्लेषण करते हैं, योजना बनाते हैं और दूसरों से आवश्यक सहयोग मांगने में संकोच नहीं करते। उनका यह सक्रिय और सहयोगात्मक दृष्टिकोण उन्हें समस्याओं के समाधान तक जल्दी पहुँचाता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

161. (A) साम्यावस्था
दबाव को एक ऐसी घटना या स्थिति माना जाता है जो किसी जीव की आंतरिक साम्यावस्था या 'होमियोस्टेसिस' में व्यवधान उत्पन्न करती है। हमारा शरीर और मन हमेशा एक संतुलित अवस्था में रहने का प्रयास करते हैं। जब कोई बाहरी दबावकारक या चुनौती आती है, तो यह संतुलन बिगड़ जाता है, जिसे हम तनाव के रूप में अनुभव करते हैं। इस व्यवधान के जवाब में शरीर खुद को फिर से संतुलित करने के लिए सक्रिय होता है। साम्यावस्था की यही बहाली दबाव प्रबंधन की पूरी प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य होती है।

162. (A) कम दबाव का अनुभव करेगा।
जब व्यक्ति का मूल्यांकन यह दर्शाता है कि उसके पास संकट से निपटने के लिए आवश्यक संसाधन जैसे सकारात्मक सोच, अच्छा स्वास्थ्य और सामाजिक समर्थन उपलब्ध हैं, तो उसका दबाव का अनुभव स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है। संसाधनों की प्रचुरता व्यक्ति को आत्मविश्वास देती है और उसे यह विश्वास दिलाती है कि वह स्थिति पर नियंत्रण पा सकता है। ऐसा व्यक्ति चुनौती को खतरे के रूप में नहीं, बल्कि एक हल की जा सकने वाली समस्या के रूप में देखता है, जो उसे मानसिक रूप से स्थिर बनाए रखता है।

163. (B) भाव-प्रबोधन
शरीरक्रियात्मक स्तर पर, दबाव के दौरान होने वाले व्यवहारों और प्रतिक्रियाओं में भाव-प्रबोधन या 'अराउजल' की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। यह वह शारीरिक और मानसिक सक्रियता की स्थिति है जो हमें किसी उद्दीपक के प्रति अनुक्रिया देने के लिए तैयार करती है। दबाव के समय भाव-प्रबोधन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हृदय गति, श्वसन और हार्मोनल स्राव में तेजी आती है। यदि यह प्रबोधन संतुलित हो तो निष्पादन सुधरता है, परंतु अत्यधिक प्रबोधन व्यक्ति को थका देता है और स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है।

164. (B) संवेगात्मक, शरीरक्रियात्मक, संज्ञानात्मक, व्यवहारात्मक
दबाव के प्रति हमारी अनुक्रियाएं चार मुख्य श्रेणियों में विभाजित होती हैं। संवेगात्मक अनुक्रियाओं में भावनाएं शामिल हैं, जबकि शरीरक्रियात्मक में शारीरिक बदलाव आते हैं। संज्ञानात्मक अनुक्रियाएं हमारे सोचने के तरीके को प्रभावित करती हैं और व्यवहारात्मक में हमारे प्रत्यक्ष कार्य आते हैं। ये चारों प्रकार मिलकर यह तय करते हैं कि हम किसी दबावपूर्ण स्थिति का सामना कैसे करेंगे। दबाव का प्रबंधन करने के लिए इन चारों स्तरों पर होने वाले परिवर्तनों को समझना और उन्हें संतुलित करना आवश्यक है ताकि समग्र स्वास्थ्य बना रहे।

165. (A) 3, 1, 2, 4
दबाव और बीमारी का चक्र एक निश्चित क्रम में चलता है। सबसे पहले व्यक्ति में भय या क्रोध जैसे नकारात्मक संवेग उत्पन्न होते हैं। इन संवेगों के कारण शरीर में दबाव हार्मोन, जैसे कॉर्टिसोल, का स्राव होता है। लंबे समय तक इन हार्मोनों की उपस्थिति प्रतिरक्षक तंत्र को दुर्बल कर देती है, जिससे शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति घट जाती है। अंततः, इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति गंभीर मानसिक या शारीरिक बीमारियों का शिकार हो जाता है। यह क्रम मन और शरीर के गहरे संबंध को दर्शाता है।

166. (D) व्यक्तित्व, पालन-पोषण तथा जीवन के अनुभव
दबाव के प्रति व्यक्ति की अनुक्रिया एक जटिल प्रक्रिया है जो कई कारकों से प्रभावित होती है। उसका व्यक्तित्व यह तय करता है कि वह कितना संवेदनशील है, जबकि पालन-पोषण उसे सामना करने के शुरुआती कौशल प्रदान करता है। जीवन के पिछले अनुभव उसे सिखाते हैं कि किस प्रकार की स्थिति को कैसे संभालना है। ये सभी कारक मिलकर एक ऐसा ढांचा तैयार करते हैं जो यह निर्धारित करता है कि कोई व्यक्ति किसी चुनौती को खतरे के रूप में देखेगा या अवसर के रूप में, जो उसकी प्रतिक्रिया को विशिष्ट बनाता है।

167. (B) परीक्षा दुश्चिंता
परीक्षा की तैयारी के दौरान उचित समय प्रबंधन, पर्याप्त अध्ययन और पुनरावृत्ति की योजना बनाना परीक्षा दुश्चिंता को कम करने में अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। जब छात्र के पास एक स्पष्ट योजना होती है और वह अपने पाठ्यक्रम को छोटे हिस्सों में बांटकर पढ़ता है, तो उसका आत्मविश्वास बढ़ता है और अनिश्चितता का डर कम होता है। यह व्यवस्थित दृष्टिकोण उसे असफलता की चिंता से दूर रखता है और उसे परीक्षा के दौरान शांत रहकर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है।

92. (B) मैं समस्याओं का समाधान ढूँढ़ने में सक्षम हूँ।
स्थिति स्थापन या रेजिलिएंस में "मैं समर्थ हूँ" का अर्थ व्यक्ति की अपनी समस्याओं को सुलझाने और चुनौतियों का सामना करने की योग्यता पर विश्वास है। यह उसके कौशल, योजना बनाने की क्षमता और आत्म-प्रभावकारिता को दर्शाता है। जब व्यक्ति को लगता है कि वह विपरीत परिस्थितियों से निकलने का रास्ता ढूंढ सकता है, तो वह कम दबाव महसूस करता है। यह विश्वास व्यक्ति को जीवन की कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी सक्रिय और सकारात्मक बनाए रखने में सहायता करता है।

93. (C) पूर्णतावादी
पूर्णतावादी वे व्यक्ति होते हैं जो हर कार्य में उच्चतम और दोषरहित परिणाम की अपेक्षा करते हैं। उनके मानक अक्सर अवास्तविक रूप से ऊँचे होते हैं, और छोटी सी भी कमी उन्हें विचलित कर देती है। हालांकि यह गुण कभी-कभी उच्च निष्पादन की ओर ले जाता है, परंतु यह अक्सर अत्यधिक मानसिक तनाव और असंतोष का कारण बनता है। पूर्णतावाद व्यक्ति को निरंतर दबाव में रखता है क्योंकि वह हर छोटी त्रुटि को भी विफलता के रूप में देखने लगता है।

94. (D) मंद, मध्यपट से उदर-केंद्रित
सबसे अधिक विश्रांत श्वसन वह है जो धीमी गति से होता है और जिसमें पेट या उदर का हिस्सा फैलता और सिकुड़ता है। इसे मध्यपट श्वसन भी कहा जाता है। यह श्वसन तंत्रिका तंत्र को शांत करता है और शरीर में शिथिलता की भावना लाता है। तेज़ और उथला श्वसन तनाव का लक्षण है, जबकि उदर-केंद्रित श्वसन मन को एकाग्र करने और दबाव को कम करने का एक प्रभावी प्राकृतिक तरीका है। इसका नियमित अभ्यास मानसिक शांति प्रदान करता है।

95. (B) P-3, Q-4, R-2, S-1
सामाजिक अवलंब के विभिन्न रूप हमें अलग-अलग प्रकार की सहायता प्रदान करते हैं। मूर्त अवलंब में आर्थिक या भौतिक मदद शामिल है। सूचनात्मक अवलंब के माध्यम से हमें जरूरी सलाह और मार्गदर्शन मिलता है। सांवेगिक अवलंब हमें प्रेम, परवाह और मूल्यवान होने का बोध कराता है। प्रत्यक्षित अवलंब वह व्यक्तिगत विश्वास है कि जरूरत पड़ने पर हमारे पास सहायता उपलब्ध रहेगी। ये सभी तत्व मिलकर व्यक्ति को दबावपूर्ण स्थितियों में एक मजबूत सुरक्षा कवच प्रदान करते हैं।

96. (B) वे समस्या या दबाव के स्रोत की उपेक्षा करते हैं।
निराशावादी व्यक्ति अक्सर दबावपूर्ण स्थितियों का सामना करने के बजाय उन्हें अनदेखा करने या उनसे बचने का प्रयास करते हैं। वे मानते हैं कि बुरा परिणाम अपरिहार्य है और वे इसे बदल नहीं सकते। यह नकारात्मक दृष्टिकोण उन्हें समस्या के समाधान के लिए सक्रिय कदम उठाने से रोकता है। निराशावादी लोग अक्सर विपत्ति को एक स्थायी बाधा के रूप में देखते हैं, जिससे उनका तनाव स्तर बढ़ जाता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

97. (B) वे महिलाएँ कम अवसादग्रस्त थीं और उन्हें कम चिकित्सा-जटिलताएँ हुईं।
शोध बताते हैं कि गर्भावस्था जैसे चुनौतीपूर्ण समय में सामाजिक और भावनात्मक अवलंब का स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जिन महिलाओं को अपने अंतरंग मित्रों से निरंतर सहयोग और परवाह मिली, उनमें अवसाद के लक्षण कम पाए गए। इसके अतिरिक्त, उन्हें कम चिकित्सा-जटिलताओं का सामना करना पड़ा और उनका प्रसव अनुभव अधिक सुखद रहा। यह स्पष्ट करता है कि सामाजिक समर्थन न केवल मानसिक शांति देता है बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य और जटिलताओं को कम करने में भी सहायक है।

98. (A) स्ट्रिक्टस (strictus)
दबाव के लिए प्रयुक्त अंग्रेजी शब्द 'स्ट्रेस' की उत्पत्ति लैटिन भाषा के शब्द 'स्ट्रिक्टस' से हुई है। इस शब्द का शाब्दिक अर्थ 'तंग' या 'संकीर्ण' होता है। यह शब्द उस मानसिक और शारीरिक खिंचाव की स्थिति को व्यक्त करता है जब व्यक्ति खुद को परिस्थितियों में घिरा हुआ या सीमित महसूस करता है। दबाव की यह मूल अवधारणा आज भी उसी संकुचित और तनावपूर्ण स्थिति को दर्शाती है जिससे व्यक्ति को उबरने के लिए ऊर्जा और संसाधनों की आवश्यकता होती है।

99. (C) प्राथमिक मूल्यांकन का एक सकारात्मक पहलू
लेजारस के मॉडल में, जब व्यक्ति किसी घटना को एक चुनौती के रूप में देखता है, तो यह उसके प्राथमिक मूल्यांकन का एक सकारात्मक पहलू माना जाता है। चुनौती का अर्थ है कि व्यक्ति उस स्थिति को अपनी प्रगति और कौशल विकास के अवसर के रूप में देख रहा है। यद्यपि इसमें कुछ तनाव हो सकता है, परंतु यह उसे सकारात्मक ऊर्जा और आत्मविश्वास प्रदान करता है। यह खतरे या नुकसान की तुलना में एक अधिक अनुकूली और प्रेरक मानसिक प्रतिक्रिया है।

100. (A) केवल 1, 2 और 4
दबाव से संबंधित अवधारणाओं में 'स्ट्रिन्गर' शब्द का अर्थ कसना होता है और दबाव एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है, जो पहले दो कथनों में सही है। लेजारस के अनुसार मूल्यांकन आत्मनिष्ठ होता है, यह चौथा कथन भी सही है। तीसरा कथन गलत है क्योंकि सेल्ये ने दबाव के प्रति अनुक्रियाओं को अविशिष्ट माना था। पांचवां कथन भी गलत है क्योंकि दबाव केवल बाहरी नहीं, बल्कि आंतरिक मनोवैज्ञानिक कारकों और हमारी व्याख्याओं का भी परिणाम होता है।

101. (A) मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ
किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य, स्वभाव और उसका अपने बारे में विचार या स्व-संप्रत्यय उसकी मनोवैज्ञानिक विशेषताओं के अंतर्गत आते हैं। ये विशेषताएँ यह निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं कि वह किसी परिस्थिति को कितना दबावपूर्ण मानेगा। एक मजबूत मानसिक स्वास्थ्य वाला व्यक्ति कठिन स्थितियों को भी आसानी से प्रबंधित कर सकता है। ये आंतरिक कारक ही व्यक्ति की दबाव सहने की क्षमता और उसके प्रति उसकी विशिष्ट अनुक्रियाओं को आधार प्रदान करते हैं।

सामना करने से होने वाली मानसिक पीड़ा और अपराधबोध को कम करने के लिए जिम्मेदारी दूसरों पर डाल देता है। हालांकि यह उसे उस समय राहत दे सकता है, परंतु यह समस्या का वास्तविक समाधान नहीं है। यह तरीका व्यक्ति को अपनी कमियों को सुधारने और भविष्य में बेहतर प्रदर्शन करने के अवसरों से वंचित कर देता है।

178. (B) मंद और उदर-केंद्रित श्वसन
स्वयं की देखभाल और मानसिक शांति के लिए मंद और उदर-केंद्रित श्वसन सबसे अधिक प्रभावी और विश्रांत माना जाता है। इसमें सांस लेते समय छाती के बजाय पेट का हिस्सा बाहर आता है, जो फेफड़ों को पूरी क्षमता से काम करने में मदद करता है। यह श्वसन शरीर के विश्रांति तंत्र को सक्रिय करता है, हृदय गति को धीमा करता है और मन के तनाव को कम करता है। इस सरल क्रिया का नियमित अभ्यास व्यक्ति को दबावपूर्ण स्थितियों में तुरंत शांत होने और अपना मानसिक संतुलन बनाए रखने में बहुत सहायता प्रदान करता है।

179. (A) सामाजिक अवलंब
यह विश्वास कि हम एक ऐसे सामाजिक जालक्रम का हिस्सा हैं जहाँ लोग एक-दूसरे का सम्मान करते हैं और सहायता के लिए तत्पर हैं, सामाजिक अवलंब की भावना को जन्म देता है। यह बोध व्यक्ति को अकेलापन महसूस करने से रोकता है और उसे भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है। सामाजिक समर्थन का यह अहसास मानसिक व्यथा को कम करता है और व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाता है। जब व्यक्ति जानता है कि उसके पीछे सहायक लोगों का समूह है, तो वह कठिन चुनौतियों का सामना अधिक साहस और दृढ़ता के साथ कर पाता है।

180. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
नियमित व्यायाम दबाव प्रबंधन का एक अनिवार्य और शक्तिशाली हिस्सा है, इसलिए अभिकथन सत्य है। व्यायाम शरीर में एंडोर्फिन जैसे 'फील गुड' हार्मोनों को मुक्त करता है जो प्राकृतिक रुप से तनाव और चिंता को कम करते हैं। कारण भी बिल्कुल सही है क्योंकि शारीरिक सक्रियता न केवल शरीर को मजबूत बनाती है, बल्कि अवसाद के लक्षणों को घटाने और मूड को सुधारने में भी विज्ञान द्वारा प्रमाणित सकारात्मक प्रभाव डालती है। इस प्रकार, व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने का एक सरल और प्रभावी माध्यम है।

181. (B) दबाव ऊर्जा प्रदान करते हैं परंतु तीव्र होने पर नुकसानदेह हैं
दबाव की तुलना विद्युत धारा से की गई है क्योंकि बिजली की तरह दबाव भी हमारे जीवन में आवश्यक ऊर्जा और प्रेरणा का संचार करता है। एक निश्चित सीमा तक दबाव हमें सक्रिय बनाता है और बेहतर कार्य करने के लिए प्रेरित करता है, जिसे यूस्ट्रेस कहते हैं। परंतु, यदि यह बिजली के तेज झटके की तरह बहुत तीव्र और निरंतर हो जाए, तो यह हमारे मानसिक और शारीरिक तंत्र को 'बर्न' या नष्ट कर सकता है। अतः, दबाव का उचित स्तर बनाए रखना ही कुशलता और अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी मानी जाती है।

182. (A) तंग या संकीर्ण
लैटिन शब्द 'स्ट्रिक्टस' का शाब्दिक अर्थ 'तंग' या 'संकीर्ण' होता है, जिससे अंग्रेजी का 'स्ट्रेस' शब्द निकला है। यह उस घुटन और खिंचाव भरी मानसिक स्थिति को दर्शाता है जब व्यक्ति खुद को परिस्थितियों के बीच फँसा हुआ महसूस करता है। दबाव की यह मूल परिभाषा उस दबाव का वर्णन करती है जो व्यक्ति के भीतर तब उत्पन्न होता है जब उसकी बाहरी मांगें और आंतरिक क्षमताएँ आपस में नहीं मिलतीं। यह तंगी और संकीर्णता की भावना ही तनाव की मुख्य विशेषता है जो बेचैनी पैदा करती है।

183. (B) जब हम किसी घटना का प्रत्यक्षण दबावपूर्ण घटना के रुप में करते हैं
लेजारस के अनुसार, द्वितीयक मूल्यांकन प्राथमिक मूल्यांकन के ठीक बाद होता है, जब व्यक्ति यह स्वीकार कर लेता है कि स्थिति वास्तव में दबावपूर्ण है। इस चरण में व्यक्ति यह आकलन करता है कि क्या उसके पास उस स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त साधन, शक्ति और सामाजिक सहयोग उपलब्ध हैं। यह मूल्यांकन ही यह तय करता है कि व्यक्ति उस चुनौती को कैसे संभालेगा। यदि वह स्वयं को सक्षम मानता है, तो तनाव कम होता है। यह प्रक्रिया दबाव प्रबंधन की योजना बनाने का दूसरा और अनिवार्य कदम है।

184. (D) दबावकारक कितना जटिल या उलझा हुआ है
दबावकारक की जटिलता उसके विभिन्न पहलुओं और उनसे जुड़ी उलझनों को दर्शाती है। कोई समस्या कितनी जटिल है, यह इस पर निर्भर करता है कि उसमें कितने अलग-अलग तत्व शामिल हैं और उनका समाधान कितना कठिन है। अधिक जटिल दबावकारक व्यक्ति से अधिक मानसिक ऊर्जा और विविध सामना करने के कौशलों की मांग करते हैं। जब किसी समस्या के कई आयाम होते हैं और कोई स्पष्ट रास्ता नहीं दिखता, तो वह व्यक्ति को अधिक तनावग्रस्त करती है क्योंकि उसे सुलझाने के लिए बहुत अधिक संज्ञानात्मक संसाधनों की आवश्यकता होती है।

185. (C) केवल 1, 2 और 3
दबाव के मूल्यांकन में व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधनों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है, जैसा पहले तीन कथनों में सही वर्णित है। धन, सामाजिक कौशल, सामना करने की शैली और मित्रों का जालक्रम सभी ऐसे संसाधन हैं जो दबाव को कम करने में मदद करते हैं। चौथा कथन गलत है क्योंकि संसाधनों की उपलब्धता या उनकी कमी का व्यक्ति के दबाव अनुभव और उसके मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा और गहरा प्रभाव पड़ता है। संसाधन संपन्न व्यक्ति चुनौतियों का सामना अधिक आत्मविश्वास और कम तनाव के साथ कर पाते हैं।

186. (B) सामाजिक दबाव
'व्यक्तित्वों की टकराहट' सामाजिक दबाव का एक स्पष्ट उदाहरण है क्योंकि यह लोगों के बीच होने वाली अंतःक्रियाओं से उत्पन्न होता है। जब दो व्यक्तियों के स्वभाव, विचार या कार्य करने के तरीके मेल नहीं खाते, तो उनके बीच तनाव पैदा होता है। यह दबाव अक्सर कार्यस्थलों या परिवारों में देखा जाता है जहाँ आपसी समन्वय की कमी होती है। सामाजिक दबाव

242. (B) क्योंकि दबाव का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है
सांख्यिकी के अनुसार, अधिकांश लोग चिकित्सक के पास उन लक्षणों के साथ जाते हैं जिनका मूल कारण दबाव होता है, क्योंकि मन और शरीर आपस में गहरे जुड़े हैं। अत्यधिक तनाव प्रतिरक्षक तंत्र को कमजोर करता है, जिससे सिरदर्द, पाचन विकार और हृदय की समस्याओं जैसे शारीरिक लक्षण उत्पन्न होते हैं। लोग अक्सर केवल शारीरिक बीमारी का इलाज कराते हैं, जबकि असली समस्या मानसिक दबाव होती है। यह तथ्य स्पष्ट करता है कि संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए दबाव प्रबंधन चिकित्सा उपचार का एक अनिवार्य हिस्सा होना चाहिए।

243. (C) मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच संबंध
मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान के अध्ययन का मुख्य केंद्र मन, मस्तिष्क और प्रतिरक्षक तंत्र के बीच होने वाली जटिल अंतःक्रियाएं हैं। यह विज्ञान यह जांचता है कि हमारे विचार और संवेग कैसे तंत्रिका तंत्र के माध्यम से हमारी बीमारियों से लड़ने की क्षमता को प्रभावित करते हैं। दबाव इस त्रि-कोणीय संबंध को बिगाड़ देता है, जिससे स्वास्थ्य में गिरावट आती है। इस क्षेत्र में होने वाले शोधों ने यह सिद्ध किया है कि मानसिक शांति और सकारात्मकता शारीरिक प्रतिरक्षा को मजबूत बनाए रखने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

244. (B) उनकी आदत कम हो जाती है (वे कम पौष्टिक भोजन करते हैं)
दबाव के दौरान व्यक्ति की पौष्टिक भोजन करने की आदत अक्सर कम हो जाती है क्योंकि वह समय की कमी या मानसिक व्याकुलता के कारण अपने खान-पान पर ध्यान नहीं दे पाता। तनावग्रस्त व्यक्ति अक्सर 'आराम' देने वाले लेकिन अस्वास्थ्यकर पदार्थों, जैसे अत्यधिक मीठा या वसायुक्त भोजन, की ओर आकर्षित होते हैं। पोषण की यह कमी शरीर को और भी कमजोर बनाती है और दबाव का सामना करने की क्षमता को घटा देती है। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए दबाव के समय भी संतुलित आहार लेना जरूरी है।

245. (A) 3, 2, 1, 4
दबाव प्रबंधन की प्रक्रिया एक तार्किक क्रम में चलती है। सबसे पहले दबावपूर्ण स्थिति की पहचान की जाती है। उसके बाद व्यक्ति उस स्थिति और अपने संसाधनों का प्राथमिक और द्वितीयक मूल्यांकन करता है। तीसरे चरण में, वह उपयुक्त सामना करने की युक्ति, जैसे समस्या-केंद्रित या संवेग-केंद्रित, का चयन और उपयोग करता है। अंततः, इस पूरी प्रक्रिया के सफल होने पर दबाव के स्तर में कमी आती है या स्थिति का समाधान होता है। यह क्रमबद्ध दृष्टिकोण समस्याओं के प्रभावी और स्थायी निराकरण में सहायता करता है।

246. (B) संवेग-अभिविन्यस्त
जिन परिस्थितियों को बदला नहीं जा सकता, उन्हें स्वीकार कर लेना संवेग-अभिविन्यस्त युक्ति का एक परिपक्व रूप है। यहाँ व्यक्ति समस्या को सीधे हल करने की कोशिश नहीं करता क्योंकि वह उसके नियंत्रण से बाहर है, बल्कि वह अपनी आंतरिक प्रतिक्रियाओं और भावनाओं को प्रबंधित करता है। स्वीकृति की यह भावना उसे अनावश्यक संघर्ष और मानसिक पीड़ा से बचाती है। यह दृष्टिकोण उसे शांति प्रदान करता है और उसे अपनी ऊर्जा को उन क्षेत्रों में लगाने के योग्य बनाता है जहाँ वह वास्तव में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है।

247. (C) सही प्रत्यक्षण
सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए वास्तविकता का सही और यथार्थवादी प्रत्यक्षण होना अनिवार्य है। इसका अर्थ है स्थितियों को बिना किसी पूर्वाग्रह या अतिरंजना के उनके वास्तविक रूप में देखना। जब हमारा प्रत्यक्षण सही होता है, तो हम समस्याओं की गंभीरता का उचित आंकलन कर पाते हैं और सही समाधान ढूंढते हैं। वास्तविकता का विकृत या बहुत अधिक नकारात्मक प्रत्यक्षण केवल दबाव बढ़ाता है। अतः, मानसिक स्पष्टता और यथार्थवाद ही एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की आधारशिला माने जाते हैं।

248. (B) सकारात्मक अभिवृत्ति
दूसरों के भिन्न दृष्टिकोणों के प्रति स्वीकृति और सहिष्णुता रखना एक सकारात्मक अभिवृत्ति का परिचायक है। यह गुण व्यक्ति को सामाजिक रूप से अधिक लचीला और मिलनसार बनाता है, जिससे अंतर्वैयक्तिक संघर्ष कम होते हैं। जब हम दूसरों के विचारों का सम्मान करते हैं, तो हमारा सामाजिक अवलंब मजबूत होता है और मानसिक शांति बनी रहती है। सकारात्मक अभिवृत्ति न केवल हमें दूसरों के साथ बेहतर जुड़ने में मदद करती है, बल्कि यह हमारे स्वयं के तनाव को कम करने और स्वास्थ्य को सुधारने में भी सहायक होती है।

249. (B) एक आशावादी है
एक व्यक्ति जो विपत्ति को एक अस्थायी बाधा और दूर की जा सकने वाली चुनौती के रूप में देखता है, वह स्वभाव से आशावादी है। उसका यह विश्वास कि भविष्य में चीजें बेहतर होंगी, उसे कठिन समय में भी धैर्य और साहस प्रदान करता है। आशावादी लोग समस्याओं से हार मानने के बजाय सक्रिय रूप से उनके समाधान की तलाश करते हैं। यह सकारात्मक दृष्टिकोण उनके मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करता है और उन्हें जीवन की हर कठिन परिस्थिति से सफलतापूर्वक उबरने की आंतरिक शक्ति और प्रेरणा प्रदान करता है।

250. (B) केवल 2 और 3
सामाजिक अवलंब के महत्व में प्रत्यक्षित अवलंब और सामाजिक जालक्रम दोनों अहम हैं, जो दूसरे और तीसरे कथनों में सही बताए गए हैं। पहला कथन गलत है क्योंकि सामाजिक अवलंब का स्वास्थ्य और कुशल-क्षेम से गहरा और सकारात्मक संबंध है। चौथा और पांचवां कथन भी गलत हैं क्योंकि बड़ा जालक्रम हमेशा अच्छा नहीं होता और अवलंब सूचनात्मक व सांवेगिक भी हो सकता है। वास्तव में, अवलंब की गुणवत्ता उसकी मात्रा से अधिक महत्वपूर्ण होती है जो व्यक्ति को सुरक्षा का अहसास दिलाती है।

251. (C) त्वरित और शक्तिशाली कार्रवाई के लिए
दबाव के प्रति शरीरक्रियात्मक अनुक्रिया में एपिनेफरीन और नॉरएपिनेफरीन हार्मोन शरीर को आपातकालीन स्थिति के लिए

में हम निरंतर स्वयं में कमियां ढूंढते रहते हैं। ये सभी आदतें मानसिक शक्ति को कम करती हैं और हमें तनाव के प्रति अधिक संवेदनशील बनाती हैं। इन आदतों को सुधार कर हम एक स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन जी सकते हैं।

196. (C) दृढ़ता
दृढ़ता या हार्डिनेस व्यक्ति के उन विश्वासों का समूह है जो उसे यह समझाते हैं कि वह स्वयं कौन है, संसार कैसा है और वह चुनौतियों का सामना कैसे कर सकता है। इसमें यह विश्वास शामिल है कि जीवन की घटनाएं उद्देश्यपूर्ण हैं और वह अपने प्रयासों से परिणामों को बदल सकता है। यह सकारात्मक वैचारिक ढांचा व्यक्ति को दबाव के विरुद्ध एक मानसिक सुरक्षा कवच प्रदान करता है। दृढ़ व्यक्ति जीवन के उतार-चढ़ाव को डरावना मानने के बजाय विकास के अवसर के रूप में देखते हैं और सक्रिय बने रहते हैं।

197. (B) संप्रेषण
संबंधों को मधुर और सुदृढ़ बनाए रखने के लिए प्रभावी संप्रेषण या 'कम्युनिकेशन' सबसे महत्वपूर्ण कुंजी है। इसमें अपनी भावनाओं को ईमानदारी से व्यक्त करना और दूसरों के विचारों को ध्यान से सुनना शामिल है। जब संप्रेषण खुला और स्पष्ट होता है, तो गलतफहमियां दूर होती हैं और आपसी विश्वास बढ़ता है। बेहतर संप्रेषण अंतर्वैयक्तिक तनाव को कम करता है और सामाजिक अवलंब के जाल को मजबूत बनाता है। एक-दूसरे को समझने की यह कला ही सुखी सामाजिक जीवन और मानसिक शांति का आधार स्तंभ मानी जाती है।

198. (C) दीर्घ आयु और अच्छा स्वास्थ्य
संतुलित आहार, नियमित शारीरिक व्यायाम और सकारात्मक चिंतन ऐसी स्वास्थ्यवर्धक आदतें हैं जो न केवल वर्तमान स्वास्थ्य को सुधारती हैं बल्कि दीर्घायु होने की संभावना को भी बढ़ाती हैं। ये व्यवहार शरीर के अंगों की दक्षता बढ़ाते हैं और मन को तनावमुक्त रखते हैं। जब हम अपने शरीर और मन का सम्मान करते हैं, तो हमारा प्रतिरक्षक तंत्र भी मजबूत होता है। दीर्घकालिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए इन अनुशासित जीवन शैली परिवर्तनों को अपनाना हर व्यक्ति के लिए अत्यंत लाभकारी और अनिवार्य है।

199. (D) उच्च गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंध
सकारात्मक स्वास्थ्य की अवधारणा में उच्च गुणवत्ता वाले व्यक्तिगत संबंधों का होना एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है। जो व्यक्ति दूसरों के साथ गहरे, विश्वासपूर्ण और प्रेमपूर्ण संबंध रखते हैं, वे मनोवैज्ञानिक रूप से अधिक स्वस्थ और प्रसन्न होते हैं। ये संबंध कठिन समय में भावनात्मक सहारा देते हैं और जीवन में उद्देश्य का बोध कराते हैं। सामाजिक जुड़ाव न केवल मानसिक शांति प्रदान करता है बल्कि यह शारीरिक रोगों से बचाव और दीर्घायु होने में भी एक प्रमुख कारक के रूप में विज्ञान द्वारा प्रमाणित और स्वीकृत किया गया है।

200. (A) 2, 1, 3, 4
विलंबन का चक्र अक्सर गहरे मनोवैज्ञानिक कारणों से शुरु होता है। सबसे पहले व्यक्ति किसी कार्य को लेकर असफलता का भय महसूस करता है। इस डर से बचने के लिए उसमें धीरे-धीरे विलंबन की आदत विकसित हो जाती है। इसके परिणामस्वरुप, वह महत्वपूर्ण कार्यों को अंतिम समय तक टालता रहता है। अंततः, जब समय सीमा निकट आती है, तो वह अत्यधिक तनावग्रस्त हो जाता है और अक्सर कार्य समय पर पूरा नहीं कर पाता। यह प्रक्रिया व्यक्ति की कार्यक्षमता को घटाती है और उसके मानसिक दबाव को काफी बढ़ा देती है।

201. (B) आग्रहिता या सांवेगिक अभिव्यक्ति
अपनी भावनाओं और विचारों को खुले, ईमानदार और प्रत्यक्ष रुप से व्यक्त करना आग्रहिता या स्वस्थ सांवेगिक अभिव्यक्ति का परिचायक है। यह कौशल व्यक्ति को अपनी बात स्पष्टता से रखने में मदद करता है बिना दूसरों के अधिकारों का हनन किए। जब हम अपनी भावनाओं को दबाने के बजाय सही ढंग से प्रकट करते हैं, तो आंतरिक तनाव कम होता है और संबंधों में पारदर्शिता आती है। यह जीवन कौशल आत्म-विश्वास बढ़ाने और अनावश्यक मानसिक दबाव को प्रबंधित करने का एक अत्यंत प्रभावी और सम्मानित माध्यम माना जाता है।

202. (B) वे शांतिदायक प्रभाव डालते हैं।
योग के आसन और अन्य खिंचाव वाले व्यायाम शरीर और मन पर गहरा शांतिदायक प्रभाव डालते हैं। ये क्रियाएं मांसपेशियों के तनाव को कम करती हैं और तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करती हैं। खिंचाव वाले व्यायामों से शरीर में लचीलापन आता है और रक्त का संचार सुधरता है, जिससे थकान दूर होती है और मानसिक स्पष्टता बढ़ती है। दबाव के समय ये व्यायाम शरीर को गहरी विश्रांति की अवस्था में लाने के लिए एक प्रभावी प्राकृतिक साधन हैं, जो समग्र स्वास्थ्य को संतुलित और सुदृढ़ बनाए रखते हैं।

203. (C) आशावादी
आशावादी व्यक्ति वह है जो कठिन परिस्थितियों में भी अच्छे और अनुकूल परिणामों की प्रत्याशा रखता है। उसका दृष्टिकोण सकारात्मक होता है और वह विपत्तियों को केवल अस्थायी बाधाओं के रूप में देखता है। यह सोच उसे भविष्य के प्रति उत्साहित रखती है और उसे चुनौतियों का सामना करने की प्रेरणा देती है। आशावादी होना न केवल मानसिक शांति देता है बल्कि यह शारीरिक स्वास्थ्य और रोगों से जल्दी उबरने में भी सहायक सिद्ध होता है। यह गुण व्यक्ति को जीवन के प्रति एक स्वस्थ और ऊर्जावान नजरिया प्रदान करता है।

204. (C) सहायता देने वाले तथा प्राप्त करने वाले दोनों पक्षों को
सामाजिक अवलंब के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी लाभ केवल सहायता प्राप्त करने वाले तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि सहायता देने वाले को भी प्राप्त होते हैं। दूसरों की मदद करने से व्यक्ति को आत्म-संतुष्टि, सार्थकता और सामाजिक जुड़ाव का बोध होता है। यह परोपकारी व्यवहार देने वाले के आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसके तनाव स्तर को कम करता है। इस प्रकार, सामाजिक अवलंब एक परस्पर लाभकारी प्रक्रिया है जो पूरे समुदाय के मानसिक स्वास्थ्य और आपसी संबंधों की मजबूती को बढ़ावा देने में अत्यंत सहायक सिद्ध होती है।

205. (B) केवल 2 और 5
सामाजिक अवलंब के महत्व में सांवेगिक अवलंब और सुरक्षा कवच की भूमिका अहम है, जो दूसरे और पांचवें कथनों में सही वर्णित है। पहला कथन गलत है क्योंकि अवलंब व्यथा को घटाता है, न कि बढ़ाता है। तीसरा और चौथा कथन भी गलत हैं क्योंकि मूर्त अवलंब में भौतिक सहायता आती है और सूचनात्मक में सलाह दी जाती है, न कि इसके उलट। सामाजिक समर्थन का अहसास ही व्यक्ति को दबाव के विरुद्ध एक मानसिक और भावनात्मक सुरक्षा प्रदान करता है, जिससे वह स्वयं को सुरक्षित महसूस करता है।

206. (B) दबाव
दबाव वह अवस्था है जो शरीर की 'समस्थिति' या होमियोस्टेसिस को सीधे तौर पर विघटित करती है। होमियोस्टेसिस वह आंतरिक संतुलन है जिसे शरीर स्वस्थ रहने के लिए बनाए रखता है। जब कोई दबावकारक आता है, तो शरीर को इस संतुलन को फिर से स्थापित करने के लिए अतिरिक्त ऊर्जा व्यय करनी पड़ती है। यह विघटन ही तनाव के शारीरिक और मानसिक लक्षणों को जन्म देता है। अतः, दबाव को एक ऐसे व्यवधान के रूप में देखा जाता है जो हमारी स्वाभाविक शांति और जैविक संतुलन को गंभीर रूप से चुनौती देता है।

207. (C) व्यक्ति के संसाधन, सांस्कृतिक संदर्भ, पालन-पोषण, व्यक्तित्व
किसी दबावपूर्ण स्थिति का मूल्यांकन कैसे होगा, यह केवल एक कारक पर नहीं बल्कि कई तत्वों के संयोजन पर निर्भर करता है। व्यक्ति के पास उपलब्ध संसाधन, उसकी संस्कृति, उसके बचपन का पालन-पोषण और उसका विशिष्ट व्यक्तित्व सभी मिलकर उसके दृष्टिकोण को आकार देते हैं। यही कारण है कि एक ही परिस्थिति किसी के लिए भारी संकट तो किसी अन्य के लिए रोमांचक चुनौती बन सकती है। यह व्यक्तिगत भिन्नता ही दबाव के अनुभव को अत्यंत आत्मनिष्ठ और विशिष्ट बनाती है, जो हर मनुष्य के लिए अलग हो सकती है।

208. (D) संज्ञानात्मक
स्मृति ह्रास और गलत निर्णयन दबाव के प्रमुख संज्ञानात्मक लक्षण माने जाते हैं। जब कोई व्यक्ति अत्यधिक मानसिक तनाव में होता है, तो उसकी सूचनाओं को याद रखने और तार्किक रूप से सोचने की क्षमता प्रभावित होती है। मस्तिष्क का ध्यान बँट जाता है और वह वर्तमान कार्यों पर पूरी तरह एकाग्र नहीं हो पाता। ये लक्षण न केवल कार्यक्षमता को कम करते हैं बल्कि व्यक्ति में भ्रम और असुरक्षा की भावना भी पैदा करते हैं। संज्ञानात्मक स्तर पर ये बदलाव दबाव की गंभीरता और मानसिक थकान के स्पष्ट संकेत होते हैं।

209. (B) द्वंद्व
द्वंद्व वह मानसिक स्थिति है जो तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति को दो या दो से अधिक ऐसी आवश्यकताओं के बीच चयन करना होता है जो एक-दूसरे के विपरीत या असंगत हों। ऐसी स्थिति में निर्णय लेना अत्यंत कठिन हो जाता है क्योंकि एक इच्छा की पूर्ति दूसरे की उपेक्षा की मांग करती है। यह आंतरिक खिंचाव व्यक्ति में तीव्र मानसिक दबाव और बेचैनी पैदा करता है। द्वंद्वों का समाधान न होने पर वे दीर्घकालिक तनाव और कुंठा का कारण बन सकते हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

210. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
दबाव का अनुभव हर व्यक्ति के लिए बहुत भिन्न होता है, इसलिए अभिकथन बिल्कुल सत्य है। इसका मुख्य कारण यह है कि प्रत्येक व्यक्ति की पृष्ठभूमि, उसका व्यक्तित्व और उसके पास मौजूद संसाधन अलग-अलग होते हैं, जो कारण में सही बताया गया है। कोई व्यक्ति जो संसाधनों से संपन्न और मानसिक रूप से सुदृढ़ है, वह उसी घटना को कम तनावपूर्ण मानेगा जिसे कोई अन्य व्यक्ति बहुत बड़ा खतरा समझ सकता है। यह व्यक्तिगत मूल्यांकन ही दबाव के अनुभव को अद्वितीय और आत्मनिष्ठ बनाता है।

211. (B) सामाजिक
एक एकांतप्रिय व्यक्ति के लिए पार्टी में जाना सामाजिक दबाव का एक रूप है क्योंकि उसे वहां अन्य लोगों के साथ मेलजोल करने की बाहरी मांग का सामना करना पड़ता है। यह उसकी व्यक्तिगत पसंद और सामाजिक अपेक्षाओं के बीच एक खिंचाव पैदा करता है। ऐसे दबाव अक्सर सामाजिक स्थितियों, समारोहों या समूहों में अंतःक्रिया करने की विवशता से उत्पन्न होते हैं। यद्यपि पार्टी एक खुशनुमा आयोजन हो सकता है, परंतु उस व्यक्ति के लिए यह मानसिक रूप से थका देने वाला और तनावपूर्ण अनुभव हो सकता है।

212. (C) संवेगात्मक/संज्ञानात्मक
अपर्याप्तता और असहायता की भावनाएं दबाव के प्रति संवेगात्मक और संज्ञानात्मक प्रतिक्रियाओं का मिश्रण हैं। संवेगात्मक स्तर पर व्यक्ति उदासी और डर महसूस करता है, जबकि संज्ञानात्मक स्तर पर उसका यह विश्वास होता है कि वह स्थिति को संभालने के योग्य नहीं है। ये विचार व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बुरी तरह प्रभावित करते हैं और उसे मानसिक रूप से कमजोर बनाते हैं। इस प्रकार की आंतरिक प्रतिक्रियाएं अक्सर बाहरी दबाव को और अधिक बढ़ा देती हैं, जिससे व्यक्ति खुद को असहाय और लाचार महसूस करने लगता है।

213. (B) परीक्षा दुश्चिंता
एक छात्र जो परीक्षा के दौरान अपनी वास्तविक क्षमता के अनुसार प्रदर्शन न कर पाने के डर से ग्रस्त है, वह परीक्षा दुश्चिंता का शिकार है। यह डर उसकी एकाग्रता को बाधित करता है और उसमें असफलता की आशंका पैदा करता है। इसमें अक्सर यह चिंता शामिल होती है कि परिणाम उसके भविष्य और आत्म-छवि को प्रभावित करेंगे। यह दुश्चिंता न केवल मानसिक कष्ट देती है बल्कि छात्र के वास्तविक निष्पादन और तैयारी के स्तर के बीच एक बाधा बन जाती है, जिससे उसका परिणाम प्रभावित होता है।

214. (B) रोगों के और बिगड़ने से
निराशा की भावनाओं का सीधा संबंध शारीरिक रोगों के और अधिक बिगड़ने से पाया गया है। जब कोई मरीज भविष्य के प्रति

आशान्वित नहीं रहता, तो उसका शरीर भी हार मानने लगता है। निराशा प्रतिरक्षक तंत्र को कमजोर करती है और उपचार के प्रति शरीर की सकारात्मक प्रतिक्रिया को धीमा कर देती है। इसके विपरीत, आशा और जीवंतता रोगों से लड़ने में सहायक होती हैं। अतः, किसी भी गंभीर बीमारी के दौरान सकारात्मक मानसिक स्थिति बनाए रखना और निराशा से बचना उपचार का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है।

215. (D) मद्य दुरुपयोग
स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार वे हैं जो शरीर और मन को शक्ति प्रदान करते हैं, जैसे संतुलित आहार, व्यायाम और सकारात्मक चिंतन। इसके विपरीत, मद्य दुरुपयोग एक अत्यंत अस्वास्थ्यकर व्यवहार है जो अंगों को नुकसान पहुँचाता है और निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर करता है। यद्यपि लोग अक्सर तनाव कम करने के लिए इसका सहारा लेते हैं, परंतु यह वास्तव में दबाव को बढ़ाता है और स्वास्थ्य के लिए गंभीर संकट पैदा करता है। स्वस्थ जीवन के लिए नशीले पदार्थों के सेवन से बचना और सकारात्मक आदतों को अपनाना अनिवार्य है।

216. (B) कृत्य-अभिविन्यस्त
अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में सक्रिय रूप से कार्य करना कृत्य-अभिविन्यस्त सामना करने की युक्ति को दर्शाता है। यहाँ व्यक्ति केवल समस्या के बारे में सोचने या चिंता करने के बजाय समाधान की ओर कदम बढ़ाता है। यह दृष्टिकोण उसे उद्देश्य की भावना देता है और उसे यह बोध कराता है कि वह अपने जीवन की दिशा को प्रभावित कर सकता है। सक्रिय रूप से लक्ष्यों की ओर बढ़ने से आत्मविश्वास बढ़ता है और अनिश्चितता से उत्पन्न होने वाला मानसिक दबाव काफी हद तक कम हो जाता है।

217. (B) वास्तविकता के अनुकूल एक लक्ष्य निर्धारित करना
सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण की सफलता के लिए पहली और अनिवार्य शर्त यह है कि व्यक्ति वास्तविकता के अनुकूल और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करे। यदि लक्ष्य पूरी तरह अवास्तविक होंगे, तो वे विश्रांति के बजाय भविष्य में और अधिक तनाव का कारण बनेंगे। यथार्थवादी लक्ष्यों की कल्पना करने से मस्तिष्क उन्हें स्वीकार कर पाता है और मन में शांति और विश्वास की भावना पैदा होती है। यह प्रक्रिया व्यक्ति को अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए मानसिक रूप से तैयार करने और दबाव मुक्त रहने में सहायक सिद्ध होती है।

218. (C) विलंबन
"मैं इसे बाद में करूँगा" कहना विलंबन या प्रोक्रैस्टिनेशन की आदत का एक स्पष्ट लक्षण है। यह कार्यों को टालने की प्रवृत्ति है जो अक्सर आलस्य के कारण नहीं, बल्कि कार्य की कठिनाई या असफलता के डर से उत्पन्न होती है। हालांकि यह टालमटोल उस समय राहत देती है, परंतु बाद में जब समय सीमा पास आती है, तो यह अत्यधिक मानसिक दबाव और बेचैनी का कारण बनती है। कार्यों को समय पर पूरा करने की आदत ही इस असहायक व्यवहार से बचने और तनावमुक्त रहने का एकमात्र प्रभावी उपाय है।

219. (B) चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने में
विनोदप्रिय स्वभाव और स्वयं पर हँसने की क्षमता दबाव प्रबंधन के बहुत शक्तिशाली साधन हैं। जब हम जीवन की चुनौतियों में हास्य ढूंढ पाते हैं, तो वे उतनी डरावनी या गंभीर नहीं लगतीं। यह योग्यता हमें कठिन परिस्थितियों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने और उन पर काबू पाने में मदद करती है। हास्य शरीर में तनाव के हार्मोनों को कम करता है और मन को प्रसन्न रखता है। जो व्यक्ति जीवन के प्रति हल्का-फुल्का और विनोदी दृष्टिकोण रखते हैं, वे विपत्तियों का सामना अधिक सहजता और धैर्य के साथ कर पाते हैं।

220. (B) P-3, Q-2, R-1, S-4
जीवन कौशल हमें दैनिक चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने की शक्ति देते हैं। आग्रहिता हमें अपनी भावनाओं को स्पष्टता से व्यक्त करना सिखाती है। समय प्रबंधन के माध्यम से हम अपनी प्राथमिकताओं का सही निर्धारण करते हैं। सविवेक चिंतन हमें अपने नकारात्मक और विकृत विचारों को चुनौती देने के योग्य बनाता है। स्थिति स्थापन या रेजिलिएंस वह अद्भुत आंतरिक शक्ति है जो हमें किसी भी विपत्ति से उबरने और पुनः खड़े होने में सहायता प्रदान करती है। इन कौशलों का विकास सकारात्मक और संतुलित जीवन के लिए अनिवार्य है।

221. (A) प्राथमिक मूल्यांकन (खतरे के रूप में)
राज का यह सोचना कि वह अपनी पसंद के विषय में अंक नहीं पा सकेगा, प्राथमिक मूल्यांकन की श्रेणी में आता है जहाँ वह स्थिति को एक खतरे के रूप में देख रहा है। वह आने वाली घटना के केवल नकारात्मक परिणामों की प्रत्याशा कर रहा है, जिससे उसके भीतर असुरक्षा और दुश्चिंता की भावना पैदा हो रही है। यह मूल्यांकन ही उसके वर्तमान तनाव का मूल कारण है। यदि वह इसी स्थिति को एक चुनौती के रूप में देखता, तो उसका दबाव का स्तर कम होता और वह अधिक सक्रिय होकर तैयारी कर पाता।

222. (C) गत्यात्मक मानसिक/संज्ञानात्मक अवस्था है
दबाव का संज्ञानात्मक सिद्धांत इस बात पर जोर देता है कि दबाव कोई स्थिर घटना नहीं है, बल्कि एक गत्यात्मक मानसिक प्रक्रिया है। यह व्यक्ति और उसके वातावरण के बीच होने वाले निरंतर मूल्यांकन और अंतःक्रिया पर आधारित है। दबाव का अनुभव इस पर निर्भर करता है कि व्यक्ति किसी स्थिति की व्याख्या कैसे करता है और अपनी सामना करने की क्षमता को कितना आंकता है। चूंकि हमारे विचार और स्थितियाँ निरंतर बदलती रहती हैं, इसलिए दबाव का अनुभव भी एक प्रवाहमान और बदलती हुई संज्ञानात्मक अवस्था बनी रहती है।

223. (C) संघर्ष-या-पलायन जैसी अनुक्रिया
हाइपोथैलेमस द्वारा सक्रिय किए गए दोनों शारीरिक पथों का अंतिम और मुख्य उद्देश्य शरीर को 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया के लिए तैयार करना होता है। पहला पथ स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जबकि दूसरा पथ अंतःस्रावी ग्रंथियों के माध्यम से हार्मोन स्रावित करता है। ये दोनों मिलकर हृदय गति बढ़ाते हैं, ऊर्जा के स्तर को ऊपर ले जाते हैं और शरीर की सभी प्रणालियों को आपातकालीन कार्रवाई के लिए सचेत

करते हैं। यह एक प्राकृतिक रक्षा तंत्र है जो मनुष्य को किसी भी खतरे का सामना करने के योग्य बनाता है।

224. (C) दबाव का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है या नहीं
भविष्यकथनीयता या 'प्रेडिक्टेबिलिटी' आयाम का अर्थ यह है कि व्यक्ति को दबावपूर्ण घटना के आने का पहले से आभास या ज्ञान है या नहीं। यदि दबाव अप्रत्याशित होता है, तो वह व्यक्ति को अधिक तनावग्रस्त करता है क्योंकि उसे मानसिक तैयारी का समय नहीं मिलता। इसके विपरीत, जिस दबाव का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है, उसका सामना करने के लिए व्यक्ति पहले से योजना बना सकता है और संसाधन जुटा सकता है। पूर्वानुमान लगाने की क्षमता दबाव की तीव्रता को काफी हद तक कम करने में सहायक सिद्ध होती है।

225. (D) केवल 1, 3 और 5
दबाव के लक्षण विविध होते हैं जिनमें पेट खराब होना शारीरिक लक्षण है और ऊर्जा का फट पड़ना व्यवहारात्मक लक्षण है, जैसा पहले और तीसरे कथनों में वर्णित है। पांचवां कथन भी सत्य है कि ये लक्षण शारीरिक, संवेगात्मक और व्यवहारात्मक तीनों रूपों में प्रकट होते हैं। दूसरा और चौथा कथन गलत हैं क्योंकि ध्यान केंद्रित न कर पाना एक संज्ञानात्मक लक्षण है और निद्रा में कठिनाई मुख्य रूप से एक शारीरिक या व्यवहारात्मक व्याघात माना जाता है। इन संकेतों को समय पर पहचानना दबाव प्रबंधन के लिए अनिवार्य है।

226. (B) द्वंद्व
जब किसी व्यक्ति को नृत्य और मनोविज्ञान जैसे दो आकर्षक या महत्वपूर्ण विकल्पों में से किसी एक को चुनना होता है, तो यह द्वंद्व का एक उदाहरण है। यहाँ उसकी दो अलग-अलग इच्छाएं या लक्ष्य आपस में टकरा रहे हैं क्योंकि वह दोनों को एक साथ पूरा नहीं कर सकता। चुनाव करने की यह विवशता मानसिक उथल-पुथल और अनिश्चितता पैदा करती है, जो दबाव का एक स्रोत है। द्वंद्वों का समाधान करने के लिए अपनी प्राथमिकताओं और मूल्यों का स्पष्ट ज्ञान होना बहुत आवश्यक है ताकि सही निर्णय लिया जा सके।

227. (B) क्योंकि वे जीवन में परिवर्तन लाती हैं
PSLE मापनी के अनुसार, विवाह जैसी सकारात्मक घटनाएँ भी दबाव उत्पन्न करती हैं क्योंकि वे व्यक्ति के जीवन में बड़े बदलाव और नई जिम्मेदारियां लाती हैं। किसी भी प्रकार का परिवर्तन, चाहे वह सुखद ही क्यों न हो, व्यक्ति से मानसिक अनुकूलन और ऊर्जा की मांग करता है। पुरानी दिनचर्या का छूटना और नए माहौल में ढलना स्वाभाविक रूप से तनाव पैदा करता है। यह सिद्ध करता है कि दबाव का मुख्य कारण केवल नकारात्मकता नहीं, बल्कि जीवन की परिस्थितियों में आने वाला कोई भी महत्वपूर्ण बदलाव होता है।

228. (C) परिहार-अभिविन्यस्त (नकारना)
"यह सब कुछ मेरे साथ घटित नहीं हो रहा है" कहना परिहार-अभिविन्यस्त युक्ति का एक हिस्सा है जिसे 'नकारना' या डिनायल कहा जाता है। इसमें व्यक्ति वास्तविकता को स्वीकार करने से बचता है क्योंकि वह स्थिति उसके लिए बहुत कष्टदायक या डरावनी होती है। यद्यपि यह उसे कुछ समय के लिए मानसिक शांति दे सकता है, परंतु यह समस्या को हल नहीं करता। सच से आँखें मूँद लेने से समस्या और गंभीर हो सकती है। प्रभावी प्रबंधन के लिए स्थिति को स्वीकार करना और उसका सामना करना ही एकमात्र रास्ता है।

229. (C) संवेग-केंद्रित
अपने आक्रामक व्यवहार के लिए दूसरों को दोषी ठहराना संवेग-केंद्रित सामना करने की युक्ति का एक उदाहरण है। यहाँ व्यक्ति समस्या को सुलझाने के बजाय अपने क्रोध और अपराधबोध की भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए जिम्मेदारी को दूसरों पर स्थानांतरित कर देता है। यह रक्षात्मक व्यवहार उसे अपनी गलती मानने के तनाव से अस्थायी रूप से बचाता है। हालांकि, यह तरीका उसके व्यक्तित्व विकास में बाधा डालता है और उसके सामाजिक संबंधों को नुकसान पहुँचाता है क्योंकि वह अपनी कमियों को स्वीकार कर उन्हें सुधारने का प्रयास नहीं करता है।

230. (A) समस्या की प्रकृति पर चर्चा करना
मीचेनबॉम के दबाव संचारण प्रशिक्षण (SIT) का मूल्यांकन चरण वह शुरुआती हिस्सा है जहाँ व्यक्ति विशेषज्ञ के साथ अपनी समस्याओं की प्रकृति पर विस्तार से चर्चा करता है। इसमें यह समझा जाता है कि दबाव किन परिस्थितियों में उत्पन्न होता है और व्यक्ति उन पर कैसी प्रतिक्रिया देता है। यह चरण समस्या की सही पहचान करने और भविष्य की रणनीति बनाने के लिए अनिवार्य है। बिना सही मूल्यांकन के, उपयुक्त दबाव न्यूनीकरण तकनीकों का चुनाव करना और उन्हें प्रभावी ढंग से लागू करना संभव नहीं होता है।

231. (C) प्रतिबद्धता (Commitment)
एक व्यक्ति जो अपने कार्य, परिवार और रुचियों में गहराई से संलग्न रहता है, वह दृढ़ता के 'प्रतिबद्धता' पहलू का प्रदर्शन कर रहा होता है। प्रतिबद्धता उसे जीवन में अर्थ और उद्देश्य प्रदान करती है, जिससे वह कठिन परिस्थितियों में भी विचलित नहीं होता। ऐसा व्यक्ति मानता है कि उसका योगदान महत्वपूर्ण है और वह अपने उत्तरदायित्वों को पूरी निष्ठा से निभाता है। यह आंतरिक जुड़ाव उसे दबावपूर्ण स्थितियों के प्रति अधिक सहनशील बनाता है और उसे चुनौतियों के बीच भी सकारात्मक और सक्रिय रहने की शक्ति देता है।

232. (C) मैं समर्थ हूँ
"मैं समस्याओं का समाधान ढूंढ़ने में सक्षम हूँ" यह विश्वास स्थिति स्थापन के 'मैं समर्थ हूँ' संसाधन को दर्शाता है। यह व्यक्ति की अपनी समस्या-समाधान क्षमताओं और अंतर्वैयक्तिक कौशलों में उसके गहरे विश्वास को प्रकट करता है। जब व्यक्ति को अपनी योग्यता पर भरोसा होता है, तो वह किसी भी विपरीत परिस्थिति को डरावना मानने के बजाय एक हल की जा सकने वाली चुनौती समझता है। यह आत्मविश्वास ही उसे विपत्तियों से जल्दी उबरने और जीवन में सफलता प्राप्त करने की मुख्य मनोवैज्ञानिक शक्ति प्रदान करता है।

233. (B) विलंबन/परिहार
असफलता के डर से किसी प्रोजेक्ट को शुरू करने से बचना विलंबन और परिहार का एक मिला-जुला रूप है। यहाँ व्यक्ति कार्य को इसलिए टालता है क्योंकि वह उस संभावित विफलता के तनाव का सामना नहीं करना चाहता जो कार्य पूरा न होने पर उसे मिल सकती है। यह व्यवहार उसे अस्थायी राहत देता है, परंतु भविष्य में अधूरे कार्यों का बोझ उसके दबाव के स्तर को बहुत अधिक बढ़ा देता है। इस आदत से पार पाने के लिए डर का सामना करना और छोटे-छोटे कदम उठाना आवश्यक है।

234. (B) क्योंकि वे अस्थायी रूप से आराम का अनुभव कराते हैं
तनाव के समय हम 'आराम देने वाले भोजन' या कम्फर्ट फूड, जैसे उच्च वसा और चीनी वाले पदार्थ, इसलिए चाहते हैं क्योंकि वे मस्तिष्क में डोपामाइन जैसे रसायन मुक्त करते हैं। ये खाद्य पदार्थ अस्थायी रूप से सुखद अनुभव और मानसिक शांति प्रदान करते हैं, जिससे व्यक्ति को लगता है कि उसका तनाव कम हो गया है। हालांकि, यह राहत क्षणिक होती है और इनका अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हो सकता है। दबाव प्रबंधन के लिए स्वास्थ्यवर्धक आहार लेना ही दीर्घकालिक और सही समाधान माना जाता है।

235. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
स्वास्थ्य पर दबाव के अध्ययन में नकारात्मक सांवेगिक स्थितियां विशेष महत्व रखती हैं क्योंकि वे सीधे शरीर की प्रणालियों को प्रभावित करती हैं, इसलिए अभिकथन सत्य है। कारण भी बिल्कुल सही है क्योंकि दीर्घकालिक दबाव मानसिक संतुलन बिगाड़कर गंभीर विकार जैसे आतंक दौरे और मनोग्रस्त व्यवहार पैदा कर सकता है। ये विकार न केवल मानसिक बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी गंभीर रूप से क्षति पहुँचाते हैं। अतः, संवेगों का उचित प्रबंधन करना और मानसिक शांति बनाए रखना समग्र स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए अनिवार्य कदम है।

236. (B) वह कम दबाव महसूस करेगा
लेजारस के मूल्यांकन मॉडल के अनुसार, यदि द्वितीयक मूल्यांकन के दौरान व्यक्ति को यह महसूस होता है कि उसके पास संकट से निपटने के लिए पर्याप्त संसाधन, कौशल और सहायता उपलब्ध है, तो वह स्वाभाविक रूप से कम दबाव का अनुभव करेगा। संसाधनों की उपलब्धता का यह बोध उसे आत्मविश्वास देता है और स्थिति पर उसके नियंत्रण की भावना को मजबूत करता है। ऐसा व्यक्ति चुनौतियों का सामना अधिक प्रभावी ढंग से और शांति के साथ कर पाता है, जिससे उसके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव नहीं पड़ता है।

237. (A) ऊर्जा प्रदान करना
कॉर्टिसोल का मुख्य कार्य शरीर को दबावपूर्ण स्थितियों में तत्काल ऊर्जा प्रदान करना है। यह रक्त में शर्करा की मात्रा बढ़ाता है और मस्तिष्क को ऊर्जा का प्रभावी उपयोग करने में मदद करता है। इसे अक्सर 'दबाव हार्मोन' कहा जाता है क्योंकि यह 'संघर्ष-या-पलायन' अनुक्रिया के दौरान शरीर की रक्षात्मक प्रणाली को सक्रिय रखता है। यद्यपि यह अल्पकालिक चुनौतियों के लिए उपयोगी है, परंतु लंबे समय तक इसका उच्च स्तर स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकता है। अतः, तनाव को नियंत्रित करना इस हार्मोन के संतुलन के लिए जरूरी है।

238. (B) ऊर्जा को अन्य महत्वपूर्ण कार्यों के लिए संरक्षित करता है
दबाव की स्थिति में शरीर की रक्षात्मक प्रणालियाँ सक्रिय हो जाती हैं और वह पाचक तंत्र जैसी गैर-जरूरी क्रियाओं को धीमा कर देता है। इसका मुख्य उद्देश्य उस ऊर्जा को बचाना और उन अंगों तक पहुँचाना है जो खतरे का सामना करने के लिए उस समय अधिक महत्वपूर्ण हैं, जैसे हृदय और मांसपेशियां। यह शरीर की एक प्राकृतिक और बुद्धिमान उत्तरजीविता रणनीति है। हालांकि, लंबे समय तक तनाव में रहने से पाचक तंत्र का यह धीमापन पेट की समस्याओं और अन्य शारीरिक विकारों का कारण बन सकता है।

239. (C) मनोवैज्ञानिक
जब व्यक्ति को अपने मूल्यों और किए जाने वाले कार्यों के बीच द्वंद्व महसूस होता है, तो वह मनोवैज्ञानिक दबाव का अनुभव कर रहा होता है। यह आंतरिक संघर्ष व्यक्ति के मन में अपराधबोध और बेचैनी पैदा करता है क्योंकि उसे अपनी अंतरात्मा के विरुद्ध जाना पड़ता है। इस प्रकार का दबाव बाहरी परिस्थितियों से अधिक व्यक्ति के मानसिक विश्वासों और नैतिक मानकों से जुड़ा होता है। मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए व्यक्ति के कार्यों और उसके मूल्यों के बीच संतुलन और तालमेल होना अत्यंत आवश्यक माना जाता है।

240. (A) केवल 1, 3 और 4
दैनिक परेशानियाँ जैसे कोलाहल और ट्रैफिक दबाव का एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं और अकेले इनका सामना करने से अधिक नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जैसा पहले और तीसरे कथनों में वर्णित है। चौथा कथन भी सही है कि परिवेशीय असुविधाएं इसके उदाहरण हैं। दूसरा कथन गलत है क्योंकि इन छोटी परेशानियों का संचयी प्रभाव व्यक्ति के मानसिक कुशल-क्षेम पर बहुत गहरा और बुरा पड़ता है। ये समस्याएँ धीरे-धीरे व्यक्ति की सहनशक्ति को कम करती हैं और उसे निरंतर तनाव की स्थिति में बनाए रखती हैं।

241. (C) अभिघातज घटना
'अतीतावलोकन' या फ्लैशबैक्स अभिघातज घटनाओं, जैसे युद्ध या प्राकृतिक आपदा, के बाद होने वाला एक प्रमुख लक्षण है। इसमें व्यक्ति उस भयानक घटना को बार-बार अपनी आँखों के सामने घटित होते हुए महसूस करता है। यह अनुभव अत्यंत पीड़ादायक और डरावना होता है, जिससे व्यक्ति में तीव्र दुश्चिंता और असुरक्षा पैदा होती है। यह स्थिति संकेत देती है कि व्यक्ति उस आघात से अभी उबर नहीं पाया है। इसके उचित उपचार के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श और सही देखभाल की तत्काल आवश्यकता होती है।

व्यक्ति को मानसिक रुप से थका देता है और उसके सामाजिक संबंधों की गुणवत्ता को कम करता है, जिससे उसका संपूर्ण मनोवैज्ञानिक कुशल-क्षेम प्रभावित होता है।

187. (C) निम्न स्तर का सहसंबंध
होल्म्स और राहे की PSLE मापनी के आधार पर किए गए शोधों में जीवन घटनाओं और बीमारियों के बीच केवल निम्न स्तर का सहसंबंध पाया गया है। इसका अर्थ यह है कि केवल घटनाओं की संख्या ही बीमारी का कारण नहीं बनती। व्यक्ति उन घटनाओं की व्याख्या कैसे करता है, उसका व्यक्तित्व कैसा है और उसे कितना सामाजिक समर्थन प्राप्त है, ये कारक अधिक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह सिद्ध करता है कि दबाव एक जटिल व्यक्तिगत अनुभव है जिसे केवल बाहरी घटनाओं की सूची से पूरी तरह नहीं समझा जा सकता है।

188. (B) क्योंकि वे आकस्मिक मनःस्थिति परिवर्तन का अनुभव करते हैं
अत्यधिक दबाव में रहने वाले व्यक्ति अक्सर 'सनकी' जैसा व्यवहार इसलिए करते हैं क्योंकि उनके मन की स्थिति बहुत तेजी से और अचानक बदलती रहती है। तनाव के कारण उनका संवेगात्मक नियंत्रण कमजोर पड़ जाता है, जिससे वे छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ सकते हैं या बिना किसी स्पष्ट कारण के उदास या क्रोधित हो सकते हैं। मनःस्थिति में यह निरंतर अस्थिरता उनके व्यवहार को दूसरों के लिए अजीब या अप्रत्याशित बना देती है। यह दबाव का एक सामान्य संवेगात्मक प्रभाव है जो व्यक्ति के सामाजिक संबंधों को भी तनावपूर्ण बना सकता है।

189. (D) संज्ञानात्मक
अल्पकालिक स्मृति क्षमता में गिरावट दबाव का एक प्रमुख संज्ञानात्मक प्रभाव है। जब मस्तिष्क तनावपूर्ण सूचनाओं और चिंताओं से अतिभारित होता है, तो उसकी नई जानकारी को संचित करने और याद रखने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। व्यक्ति अक्सर छोटी-छोटी बातें भूलने लगता है और उसे किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में बहुत कठिनाई होती है। यह संज्ञानात्मक व्यवधान उसकी कार्यक्षमता को बुरी तरह प्रभावित करता है, जिससे वह गलतियाँ करने लगता है और उसका आत्मविश्वास भी कम होने लगता है, जो पुनः तनाव को बढ़ाता है।

190. (A) 1-a, 2-b
लेज़ारस और फोकमैन की कोपिंग युक्तियों का वर्गीकरण उनके उद्देश्यों पर आधारित है। समस्या-केंद्रित युक्तियों में व्यक्ति सक्रिय रुप से सूचनाएं जुटाता है और समस्या को हल करने के लिए प्रत्यक्ष प्रयास करता है। वहीं, संवेग-केंद्रित युक्तियों का उद्देश्य स्थिति से उत्पन्न होने वाली भावनात्मक उथल-पुथल और नकारात्मक संवेगों को प्रबंधित करना होता है ताकि मानसिक शांति बनी रहे। ये दोनों युक्तियाँ अलग-अलग स्थितियों में उपयोगी होती हैं। व्यक्ति परिस्थिति की प्रकृति के अनुसार इनमें से किसी एक या दोनों का चुनाव कर सकता है ताकि दबाव का प्रभावी प्रबंधन हो सके।

191. (C) पुनरावृत्ति समय-सारणी की योजना बनाना और नोट्स संक्षिप्त करना
परीक्षा दुश्चिंता के प्रभावी प्रबंधन के लिए एक व्यवस्थित अध्ययन योजना और संक्षिप्त नोट्स बनाना सर्वोत्तम रणनीति मानी जाती है। जब छात्र अपने पूरे पाठ्यक्रम को छोटे, प्रबंधनीय हिस्सों में बांट लेते हैं, तो उनका नियंत्रण का बोध बढ़ता है। समय-सारणी के अनुसार पुनरावृत्ति करने से आत्मविश्वास आता है और अंतिम समय की घबराहट कम होती है। यह सक्रिय दृष्टिकोण न केवल एकाग्रता बढ़ाता है, बल्कि छात्र को शांत रहकर परीक्षा में अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए मानसिक रुप से सुदृढ़ और तैयार भी करता है।

192. (C) परिश्रांति
जी.ए.एस. मॉडल का परिश्रांति चरण तब आता है जब शरीर लंबे समय तक एक ही दबावकारक के संपर्क में रहने के कारण अपने सभी रक्षात्मक संसाधनों को खो देता है। इस अवस्था में शरीर का ऊर्जा भंडार पूरी तरह समाप्त हो जाता है और वह आगे मुकाबला करने में असमर्थ होता है। यह वह खतरनाक स्थिति है जहाँ व्यक्ति गंभीर शारीरिक और मानसिक रोगों के प्रति अत्यंत संवेदनशील हो जाता है। परिश्रांति चरण दबाव के विनाशकारी प्रभावों की चरम सीमा है, जहाँ स्वास्थ्य का गंभीर पतन होने की पूरी संभावना बनी रहती है।

193. (B) बाह्य तत्व, जैसे वाइरस
प्रतिरक्षक तंत्र के संदर्भ में 'एंटीजेन' वे बाह्य और हानिकारक तत्व होते हैं जो शरीर के भीतर प्रवेश करके संक्रमण या रोग पैदा करते हैं। इनमें वायरस, बैक्टीरिया और अन्य सूक्ष्मजीव शामिल हो सकते हैं। हमारा प्रतिरक्षक तंत्र इन एंटीजेन्स को पहचानता है और उन्हें नष्ट करने के लिए विशिष्ट रोगप्रतिकारकों का निर्माण करता है। जब शरीर दबाव में होता है, तो उसकी इन एंटीजेन्स से लड़ने की क्षमता कमजोर हो जाती है, जिससे व्यक्ति के बीमार पड़ने और संक्रमण फैलने का जोखिम काफी बढ़ जाता है।

194. (C) आतंक दौरे तथा मनोग्रस्त व्यवहार दोनों
दीर्घकालिक और अत्यधिक दबाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा नकारात्मक प्रभाव डालता है, जिससे आतंक (पैनिक) दौरे और मनोग्रस्त व्यवहार जैसे गंभीर मनोवैज्ञानिक विकार उत्पन्न हो सकते हैं। निरंतर तनाव की स्थिति मस्तिष्क की रसायनों को असंतुलित कर देती है और व्यक्ति की भावनाओं पर नियंत्रण करने की क्षमता को कमजोर कर देती है। ऐसे विकार व्यक्ति के दैनिक जीवन और सामाजिक संबंधों को बुरी तरह बाधित करते हैं। अतः, मानसिक शांति के लिए दबाव का समय पर प्रबंधन करना और विशेषज्ञों की सलाह लेना अत्यंत आवश्यक और लाभकारी माना जाता है।

195. (B) P-2, Q-3, R-1, S-4
हमारी असहायक आदतें दबाव को बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाती हैं। पूर्णतावाद में हम सब कुछ दोषरहित चाहते हैं, जो अवास्तविक है। परिहार के अंतर्गत हम समस्याओं को स्वीकार करने से ही भागते हैं। विलंबन जरूरी कार्यों को टालने की आदत है, जिससे अंत में बोझ बढ़ता है। आत्म-आलोचना

तैयार करते हैं। इनका स्राव होते ही हृदय की धड़कन तेज हो जाती है और शरीर के अंगों में रक्त का संचार बढ़ जाता है ताकि व्यक्ति तुरंत और शक्तिशाली कार्रवाई कर सके। यह 'संघर्ष-या-पलायन' का आधार है जो जीवित रहने के लिए आवश्यक शारीरिक शक्ति प्रदान करता है। यह प्राकृतिक तंत्र हमें खतरों के प्रति सचेत और सक्रिय बनाकर हमारी सुरक्षा सुनिश्चित करने में मदद करता है।

252. (C) आंतरिक दबाव
"मुझे हर कार्य में सर्वोत्तम होना चाहिए" यह विचार आंतरिक दबाव का एक प्रमुख उदाहरण है। यह दबाव किसी बाहरी व्यक्ति या परिस्थिति द्वारा नहीं, बल्कि व्यक्ति की अपनी उच्च अपेक्षाओं और अवास्तविक मानकों से उत्पन्न होता है। पूर्णता की यह चाहत व्यक्ति को निरंतर तनाव में रखती है क्योंकि वह कभी भी अपनी उपलब्धियों से पूरी तरह संतुष्ट नहीं हो पाता। ऐसे आंतरिक दबाव अक्सर मानसिक थकान और आत्म-मूल्य में कमी का कारण बनते हैं, जो व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

253. (B) प्रमुख जीवन घटना
परिवार में किसी निकट संबंधी की मृत्यु जीवन की सबसे प्रमुख और गंभीर दबावपूर्ण घटनाओं में से एक है। यह घटना व्यक्ति के जीवन में एक बड़ा शून्य पैदा करती है और उसे गहरे भावनात्मक आघात और परिवर्तन का सामना करने के लिए विवश करती है। ऐसी घटनाएँ व्यक्ति की सामान्य कार्यप्रणाली और मानसिक शांति को पूरी तरह अस्त-व्यस्त कर देती हैं। इनके प्रति अनुकूलन करने में बहुत अधिक समय और सामाजिक सहयोग की आवश्यकता होती है क्योंकि ये जीवन के बुनियादी संतुलन को चुनौती देती हैं।

254. (C) संज्ञानात्मक और संवेगात्मक दोनों
परीक्षा को लेकर छात्र का यह सोचना कि वह असफल हो जाएगा, एक संज्ञानात्मक अनुक्रिया है, जबकि इसके कारण होने वाली चिंता एक संवेगात्मक अनुक्रिया है। दबाव के ये दोनों पक्ष आपस में जुड़े होते हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। नकारात्मक विचार दुश्चिंता को बढ़ाते हैं, और दुश्चिंता पुनः सोचने की क्षमता को बाधित करती है। इस प्रकार की मिली-जुली प्रतिक्रिया छात्र के आत्मविश्वास को कम करती है और उसे परीक्षा के दौरान अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने से रोककर मानसिक तनाव को बढ़ाती है।

255. (B) P-3, Q-4, R-1, S-2
दबाव के प्रभाव व्यक्ति के जीवन के विभिन्न स्तरों पर दिखाई देते हैं। संवेगात्मक प्रभावों में मनःस्थिति में अचानक परिवर्तन आता है। शरीरक्रियात्मक प्रभावों में हृदय गति का बढ़ना प्रमुख है। संज्ञानात्मक प्रभावों के कारण एकाग्रता में भारी कमी आ जाती है, जिससे कार्य करने में कठिनाई होती है। व्यवहारात्मक प्रभावों में व्यक्ति अक्सर तनाव कम करने के लिए उत्तेजित करने वाले पदार्थों का सहारा लेने लगता है। इन सभी लक्षणों को समझना दबाव के उचित प्रबंधन और स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए बहुत आवश्यक है।

256. (B) व्यक्ति सामान्य स्तर पर वापस आ जाएगा
जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, यदि प्रतिरोध चरण के दौरान दबाव का स्रोत समय पर समाप्त हो जाता है, तो शरीर अपनी ऊर्जा को पुनः संचित कर लेता है और सामान्य स्तर पर वापस आ जाता है। इस चरण में शरीर अभी पूरी तरह थका नहीं होता है और उसमें रिकवरी की क्षमता बची होती है। दबाव हटने से परानुकंपी तंत्रिका तंत्र शरीर को शांत करता है और सभी शारीरिक क्रियाएं अपनी सामान्य साम्यावस्था में लौट आती हैं। यह स्वास्थ्य के पुनरुद्धार और दीर्घकालिक बीमारियों से बचने का एक सकारात्मक संकेत है।

257. (B) ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वाइरस (एच.आई.वी.)
एड्स का मुख्य कारक एच.आई.वी. वाइरस है, जो सीधे तौर पर मानव प्रतिरक्षक तंत्र पर हमला करता है। यह वाइरस शरीर की उन कोशिकाओं को नष्ट कर देता है जो संक्रमणों और बीमारियों से लड़ने में मदद करती हैं। इसके परिणामस्वरूप, शरीर का सुरक्षा कवच अत्यंत दुर्बल हो जाता है और व्यक्ति कई अन्य गंभीर रोगों के प्रति अरक्षित हो जाता है। यह एक वैश्विक स्वास्थ्य चुनौती है जिसके बचाव के लिए जागरूकता और सही चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है ताकि संक्रमित व्यक्ति का जीवन सुगम हो सके।

258. (C) अपनी शरीरक्रियात्मक अनुक्रियाएँ (जैसे हृदय गति)
जैवप्रतिप्राप्ति या बायोफीडबैक तकनीक में व्यक्ति को उसके शरीर की अनैच्छिक क्रियाओं, जैसे हृदय गति, मांसपेशियों के तनाव और रक्तचाप के बारे में वास्तविक समय में फीडबैक दिया जाता है। इस तकनीक का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को इन क्रियाओं को सचेत रूप से नियंत्रित करना सिखाना है। जब व्यक्ति अपने शारीरिक तनाव के लक्षणों को नियंत्रित करना सीख जाता है, तो वह मानसिक रूप से अधिक शांत और सुरक्षित महसूस करता है। यह दबाव प्रबंधन का एक वैज्ञानिक और प्रभावी तरीका है जो आत्म-नियंत्रण बढ़ाता है।

259. (D) हमेशा दूसरों की बात मानना
आग्रहिता में अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्त करना और अपनी बात पर अडिग रहना शामिल है, न कि हमेशा दूसरों की बात मानना। हमेशा दूसरों की बात मान लेना दब्बू व्यवहार या 'पैसिविटी' की श्रेणी में आता है, जो आग्रहिता के बिल्कुल विपरीत है। एक आग्रही व्यक्ति अपने अधिकारों और मूल्यों की रक्षा करता है और अनुचित मांगों को अस्वीकार करने का साहस रखता है। यह कौशल उसे अंतर्वैयक्तिक संघर्षों और शोषण से बचाता है, जिससे उसका आत्म-सम्मान बना रहता है और अनावश्यक दबाव कम होता है।

260. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
स्थिति स्थापन या रेजिलिएंस वास्तव में एक गत्यात्मक विकासात्मक प्रक्रिया है, इसलिए अभिकथन सत्य है। यह केवल एक गुण नहीं है, बल्कि समय के साथ विकसित होने वाली क्षमता है जो चुनौतीपूर्ण जीवन-दशाओं में व्यक्ति को सकारात्मक समायोजन बनाए रखने में मदद करती है। कारण भी बिल्कुल सही है क्योंकि यह प्रक्रिया व्यक्ति को विपत्तियों

से टूटने के बजाय उनसे सीखने और अधिक सशक्त होकर उभरने की शक्ति प्रदान करती है। यह मनोवैज्ञानिक मजबूती ही कठिन समय में व्यक्ति के स्वास्थ्य और संतुलन को बनाए रखती है।

261. (B) जो अधिक तीव्र, दीर्घकालिक, और अप्रत्याशित होते हैं
दबाव के उन आयामों में जो सबसे अधिक हानिकारक होते हैं, तीव्रता, लंबी अवधि और अप्रत्याशितता शामिल हैं। जब कोई दबाव बहुत गहरा होता है और लंबे समय तक बना रहता है, तो शरीर और मन के संसाधन समाप्त हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त, यदि वह अप्रत्याशित हो, तो व्यक्ति को मानसिक तैयारी का अवसर नहीं मिलता, जिससे आघात और भी गहरा होता है। ऐसी परिस्थितियाँ प्रतिरक्षक तंत्र को गंभीर रुप से दुर्बल करती हैं और व्यक्ति को शारीरिक व मानसिक बीमारियों के प्रति अत्यंत अरक्षित बना देती हैं।

262. (B) कि यदि उसका निराकरण न किया जाए तो गंभीर परिणाम हो सकते हैं
दबाव के किसी भी लक्षण को पहचानना एक चेतावनी के समान है जो यह ज्ञापित करता है कि शरीर और मन तनाव की चरम सीमा पर हैं। यदि इन संकेतों, जैसे निरंतर सिरदर्द या अत्यधिक चिंता, को अनदेखा किया जाए और उनका समय पर निराकरण न हो, तो वे गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं और बीमारियों का रूप ले सकते हैं। लक्षणों को पहचानना दबाव प्रबंधन का पहला कदम है ताकि स्थिति बिगड़ने से पहले उचित कदम उठाए जा सकें और व्यक्ति के स्वास्थ्य व कार्यक्षमता की रक्षा की जा सके।

263. (B) परीक्षा दुश्चिंता का प्रबंधन करने के लिए
परीक्षा के दौरान नोट्स को संक्षिप्त करना और पढ़ाई के बीच अंतराल रखना एक अत्यंत प्रभावी मनोवैज्ञानिक रणनीति है जो परीक्षा दुश्चिंता को प्रबंधित करने में मदद करती है। संक्षिप्त नोट्स सूचनाओं को दोहराना आसान बनाते हैं और अंतराल मस्तिष्क को सूचनाओं को ठीक से संसाधित और संचित करने का समय देते हैं। यह व्यवस्थित तरीका न केवल स्मृति में सुधार करता है, बल्कि छात्र को नियंत्रण का बोध कराकर उसकी घबराहट को भी कम करता है, जिससे वह परीक्षा के समय अधिक शांत और केंद्रित बना रहता है।

264. (C) प्रत्यक्ष एवं प्रबल प्रभाव
हम अपने संसार और उसमें होने वाली घटनाओं की व्याख्या कैसे करते हैं और उन्हें अपने संवेगों से कैसे जोड़ते हैं, इसका हमारे शरीर पर प्रत्यक्ष और अत्यंत प्रबल प्रभाव पड़ता है। हमारी सोच और भावनाएं सीधे तंत्रिका तंत्र और अंतःस्रावी प्रणाली को प्रभावित करती हैं। यदि हम किसी स्थिति को सकारात्मक और प्रबंधनीय मानते हैं, तो शरीर स्वस्थ रहता है। परंतु, नकारात्मक व्याख्या शरीर में दबाव हार्मोन बढ़ा देती है जो अंगों को क्षति पहुँचा सकते हैं। अतः, अपनी सोच को संतुलित रखना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

265. (C) मैं अपने लिए बेहतर समय सारणी बनाऊँ
कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति में व्यक्ति समस्या का समाधान करने के लिए सक्रिय और ठोस कदम उठाता है। अपने लिए एक बेहतर समय सारणी बनाना इसका एक उत्तम उदाहरण है क्योंकि यहाँ व्यक्ति अपनी स्थिति को सुधारने के लिए योजना बना रहा है और प्रत्यक्ष कार्यवाही कर रहा है। यह दृष्टिकोण केवल चिंता करने के बजाय उसे हल करने पर केंद्रित है। सक्रियता और योजनाबद्ध कार्य न केवल कार्यकुशलता बढ़ाते हैं बल्कि यह व्यक्ति को परिस्थिति पर नियंत्रण का बोध भी कराते हैं, जिससे मानसिक दबाव कम होता है।

266. (B) ताकि अवांछित विचारों के हस्तक्षेप में कमी आए
सर्जनात्मक मानस-प्रत्यक्षीकरण के दौरान आँखें बंद करने की सलाह इसलिए दी जाती है ताकि व्यक्ति बाहरी उद्दीपनों से कट सके और अपने अंतर्मन की कल्पनाओं पर पूरी तरह एकाग्र हो सके। आँखें बंद करने से अवांछित बाहरी दृश्यों और विचारों का हस्तक्षेप कम हो जाता है, जिससे शांति और सुखद प्रतिमाओं का निर्माण करना आसान होता है। यह गहरी एकाग्रता मन को विश्राम की अवस्था में ले जाने और वर्तमान के तनाव से ध्यान हटाने में अत्यंत सहायक सिद्ध होती है, जो दबाव प्रबंधन का मुख्य उद्देश्य है।

267. (C) सकारात्मक कथन करना और अविवेकी विश्वासों को चुनौती देना
सविवेक चिंतन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने मन में उठने वाले अविवेकी और नकारात्मक विश्वासों को तर्क के आधार पर चुनौती देता है। इसमें नकारात्मक आत्म-चर्चा के स्थान पर सकारात्मक और यथार्थवादी कथनों का अभ्यास किया जाता है। यह तकनीक व्यक्ति को अपनी समस्याओं के प्रति अधिक संतुलित और तर्कसंगत दृष्टिकोण अपनाने में मदद करती है। अपने विचारों को सुधार कर व्यक्ति न केवल अपना आत्मविश्वास बढ़ाता है, बल्कि वह दबावपूर्ण स्थितियों में शांत रहकर सही निर्णय लेने की अपनी क्षमता को भी सुदृढ़ करता है।

268. (B) समस्या को स्वीकार या सामना करने से नकारना
'परिहार' का शाब्दिक और मनोवैज्ञानिक अर्थ समस्या के अस्तित्व को स्वीकार करने से इनकार करना या उसका सामना करने से बचना है। यह एक ऐसी रक्षात्मक युक्ति है जिसमें व्यक्ति सच्चाई से आँखें चुराता है ताकि उसे उस समय होने वाली पीड़ा या तनाव से मुक्ति मिल सके। यद्यपि यह अस्थायी रुप से राहत दे सकता है, परंतु यह समस्या का समाधान नहीं करता और अक्सर भविष्य में इसे और अधिक गंभीर बना देता है। स्वस्थ मानसिक स्थिति के लिए समस्या को पहचानना और उसका सक्रिय समाधान खोजना ही सही मार्ग है।

269. (C) पौष्टिक आहार और व्यायाम दोनों
शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पौष्टिक आहार और नियमित व्यायाम दोनों का संयोजन अत्यंत आवश्यक है। संतुलित आहार शरीर को रोगों से लड़ने के लिए जरूरी पोषक तत्व प्रदान करता है, जबकि व्यायाम अंगों की दक्षता बढ़ाता है और मन को प्रसन्न रखने वाले हार्मोन मुक्त करता है। केवल एक पर ध्यान देना पूर्ण स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नहीं है। ये दोनों मिलकर शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र को मजबूत करते हैं और व्यक्ति को दबावपूर्ण जीवन की चुनौतियों

का सामना करने के लिए शारीरिक व मानसिक रूप से तैयार करते हैं।

270. (A) गुणवत्ता मात्रा से अधिक मायने रखती है
सामाजिक अवलंब के क्षेत्र में 'प्रत्यक्षित अवलंब' या सहायता की गुणवत्ता 'सामाजिक जालक्रम' या मित्रों की संख्या से अधिक महत्वपूर्ण मानी जाती है। एक बड़ा जालक्रम होना जरूरी नहीं कि सही समय पर सहायता भी सुनिश्चित करे। इसके विपरीत, थोड़े लेकिन विश्वसनीय और गहरे संबंध अधिक प्रभावी भावनात्मक और व्यावहारिक सहयोग प्रदान करते हैं। गुणवत्तापूर्ण अवलंब व्यक्ति को यह विश्वास दिलाता है कि वह सुरक्षित है और उस पर संकट के समय ध्यान दिया जाएगा, जो मानसिक शांति और दबाव प्रबंधन के लिए सबसे अधिक प्रभावी सिद्ध होता है।

271. (B) उच्च दबाव के अप्रीतिकर प्रभावों को
बिजली की धारा और बल्ब की बत्ती वाली उपमा उच्च दबाव के हानिकारक और अप्रीतिकर प्रभावों को दर्शाती है। जिस प्रकार अत्यधिक करंट बल्ब को फूँक सकता है, उसी प्रकार अत्यधिक और निरंतर बना रहने वाला दबाव व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक सहनशक्ति को नष्ट कर सकता है। यह उपमा हमें यह चेतावनी देती है कि यद्यपि थोड़ा दबाव ऊर्जा के लिए आवश्यक है, परंतु इसकी अति अत्यंत विनाशकारी हो सकती है। अतः, अपने तनाव के स्तर को संतुलित रखना जीवन की कार्यक्षमता और स्वास्थ्य को बचाने के लिए अनिवार्य है।

272. (A) उद्देश्यपूर्णता और सक्रिय सामना
जब कोई व्यक्ति अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में निरंतर काम करता है, तो वह उद्देश्यपूर्णता और सक्रिय सामना करने की योग्यता का प्रदर्शन करता है। यह दृष्टिकोण उसे जीवन में एक दिशा देता है और उसे यह महसूस कराता है कि वह अपने भाग्य का स्वयं निर्माता है। सक्रिय रूप से कार्य करना उसे समस्याओं में उलझने के बजाय समाधान खोजने के लिए प्रेरित करता है। यह सकारात्मक व्यवहार न केवल सफलता की संभावना बढ़ाता है, बल्कि व्यक्ति को दबावपूर्ण स्थितियों में भी स्थिर, आत्मविश्वास से भरपूर और मानसिक रूप से स्वस्थ बनाए रखता है।

273. (C) एक स्थिति स्थापक बालक
एक बालक जिसमें विश्वासपात्र लोगों का साथ (मेरे पास हैं), आत्म-सम्मान (मैं हूँ) और समस्या-समाधान की योग्यता (मैं समर्थ हूँ) का मेल होता है, उसे 'स्थिति स्थापक' या रेजिलिएंट बालक कहा जाता है। स्थिति स्थापन वह अद्भुत क्षमता है जो बालक को कठिन परिस्थितियों, आघात या विपत्ति से न केवल उबरने में मदद करती है, बल्कि उसे और भी अधिक सशक्त बनाती है। ऐसे बालक जीवन की चुनौतियों को एक अवसर के रूप में देखते हैं और उनमें विपरीत परिस्थितियों से लड़ने का एक मजबूत आंतरिक और बाह्य आधार होता है।

274. (B) दृढ़ता
जो व्यक्ति जीवन में होने वाले परिवर्तनों को एक चुनौती के रूप में नहीं बल्कि एक खतरे के रूप में देखता है, उसमें 'दृढ़ता' या हार्डिनेस की कमी हो सकती है। दृढ़ता वह व्यक्तित्व गुण है जो परिवर्तनों को विकास के अवसर के रूप में स्वीकार करना सिखाता है। इसमें प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती का समावेश होता है। इस गुण के अभाव में व्यक्ति थोड़े से बदलाव से भी घबरा जाता है और अत्यधिक तनाव महसूस करता है। दृढ़ता विकसित करने से व्यक्ति किसी भी परिस्थिति में अपना मानसिक संतुलन और स्वास्थ्य बनाए रखने में सक्षम होता है।

275. (A) केवल 1, 2, 3 और 5
दबाव के विभिन्न रूपों में यूस्ट्रेस सकारात्मक है, डिस्ट्रेस नकारात्मक है और बहुत कम दबाव भी उदासीनता पैदा कर सकता है, जो पहले तीन कथनों में सही वर्णित है। पांचवां कथन भी सत्य है कि प्रबंधन से उत्तरजीविता बढ़ती है। चौथा कथन गलत है क्योंकि सभी चुनौतियाँ अनिवार्य रूप से दबाव उत्पन्न नहीं करतीं; कुछ रोमांच और आनंद का स्रोत भी हो सकती हैं। दबाव को सही परिप्रेक्ष्य में समझना और उसका प्रभावी प्रबंधन करना ही एक सफल और स्वस्थ जीवन की दिशा में सबसे महत्वपूर्ण कदम माना जाता है।

276. (B) व्यक्ति द्वारा घटना का संज्ञानात्मक मूल्यांकन
दबाव के प्रति अनुक्रिया में व्यक्ति द्वारा घटना का संज्ञानात्मक मूल्यांकन ही वह कारक है जिसे सबसे अधिक आत्मनिष्ठ या 'सब्जेक्टिव' माना जाता है। इसका अर्थ है कि दबाव की तीव्रता इस पर निर्भर नहीं करती कि घटना बाहरी रूप से कैसी है, बल्कि इस पर कि व्यक्ति उसे अपने मन में कैसा देखता है। एक ही स्थिति किसी के लिए मामूली बात तो किसी अन्य के लिए भारी संकट हो सकती है। यह व्यक्तिगत सोच और व्याख्या ही यह तय करती है कि कोई परिस्थिति व्यक्ति के लिए कितनी चुनौतीपूर्ण या डरावनी होगी।

277. (B) द्वंद्व
जब किसी व्यक्ति को अपने नैतिक मूल्यों और किए जाने वाले कार्यों के बीच विरोधाभास महसूस होता है, तो यह द्वंद्व का एक उदाहरण है। यहाँ उसके आंतरिक विश्वास और बाहरी अपेक्षाएं आपस में टकरा रही हैं, जिससे मानसिक तनाव पैदा हो रहा है। यह स्थिति उसे अपराधबोध और बेचैनी से भर देती है क्योंकि उसे यह चुनना पड़ता है कि वह अपने उसूलों पर रहे या काम की मांग को पूरा करे। द्वंद्व की यह अवस्था निर्णय लेने में कठिनाई पैदा करती है और व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करती है।

278. (B) सामाजिक दबाव
माता-पिता द्वारा अपनी इच्छाएं या अत्यधिक मांगें छात्र पर थोपना सामाजिक दबाव का एक स्पष्ट रूप है। यह दबाव उन अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है जो परिवार और समाज व्यक्ति से रखते हैं। जब व्यक्ति इन अपेक्षाओं को पूरा करने में असमर्थ महसूस करता है या वे उसकी अपनी इच्छाओं के विरुद्ध होती हैं, तो वह तीव्र तनाव का अनुभव करता है। सामाजिक दबाव अक्सर अंतर्वैयक्तिक संबंधों को तनावपूर्ण बना देता है और व्यक्ति के आत्म-सम्मान व निर्णय लेने की स्वतंत्रता को चुनौती देता है, जिससे मानसिक कष्ट उत्पन्न होता है।

338. (B) जीवन और उसकी गतिविधियों में पूरी तरह से शामिल होना
दृढ़ता के संदर्भ में प्रतिबद्धता का अर्थ है अपने जीवन के विभिन्न क्षेत्रों, जैसे कार्य, परिवार और सामाजिक संबंधों में गहरा जुड़ाव रखना। एक प्रतिबद्ध व्यक्ति अपने कार्यों में अर्थ और उद्देश्य पाता है, जिससे वह कठिन समय में भी विचलित नहीं होता। यह गुण उसे उदासीनता या अलगाव से बचाता है और उसे अपने लक्ष्यों के प्रति केंद्रित एवं समर्पित रहने के लिए आवश्यक प्रेरणा प्रदान करता है।

339. (D) नियंत्रण
नियंत्रण की विशेषता उस विश्वास को दर्शाती है कि व्यक्ति अपनी मेहनत और निर्णयों के माध्यम से अपने जीवन की घटनाओं को प्रभावित कर सकता है। ऐसे व्यक्ति स्वयं को बाहरी परिस्थितियों का असहाय शिकार नहीं मानते। वे मानते हैं कि उनके पास स्थिति को बदलने की क्षमता है, जिससे वे तनावपूर्ण परिस्थितियों में भी सक्रिय रहते हैं और समस्या को सुलझाने के लिए रचनात्मक प्रयास करते हैं, जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

340. (A) विकास और सीखने के अवसर के रूप में
दृढ़ व्यक्तित्व वाले व्यक्ति परिवर्तन को किसी डरावने खतरे के बजाय व्यक्तिगत विकास और कुछ नया सीखने के अवसर के रूप में देखते हैं। वे मानते हैं कि जीवन में आने वाले उतार-चढ़ाव उन्हें और अधिक सक्षम बनाएंगे। यह सकारात्मक दृष्टिकोण उन्हें नई और अपरिचित परिस्थितियों का उत्साह के साथ सामना करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे वे तनाव के नकारात्मक प्रभावों से बचे रहते हैं और निरंतर प्रगति करते हैं।

341. (C) डोनाल्ड मीचेनबाम
तनाव संचारण प्रशिक्षण एक अत्यंत प्रभावी संज्ञानात्मक-व्यवहार तकनीक है जिसे डोनाल्ड मीचेनबाम द्वारा विकसित किया गया था। यह प्रशिक्षण व्यक्तियों को भविष्य में आने वाली तनावपूर्ण स्थितियों के लिए पहले से तैयार करने पर केंद्रित है। मीचेनबाम का यह मॉडल चिकित्सा मनोविज्ञान में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है और यह लोगों को मनोवैज्ञानिक रूप से सशक्त बनाने में मदद करता है ताकि वे कठिन चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना कर सकें।

342. (A) मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण व्यक्तियों को भविष्य के तनाव के लिए तैयार कर सकता है।
तनाव संचारण प्रशिक्षण की मूल अवधारणा चिकित्सा विज्ञान के टीकाकरण के विचार के समान है। जिस प्रकार एक टीका शरीर को कमजोर कीटाणुओं के संपर्क में लाकर भविष्य की बीमारियों से लड़ना सिखाता है, उसी प्रकार यह प्रशिक्षण व्यक्ति को नियंत्रित तनाव का अनुभव कराकर उसे भविष्य के वास्तविक तनावों के प्रति प्रतिरक्षित करता है। यह मनोवैज्ञानिक तैयारी व्यक्ति के आत्मविश्वास और लचीलेपन को बढ़ाती है, जिससे तनाव कम होता है।

343. (D) व्यक्ति को तनाव की प्रकृति को समझने में मदद करना
अवधारणात्मक चरण तनाव संचारण प्रशिक्षण का प्रारंभिक भाग है, जिसका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को उसके तनाव की प्रकृति को गहराई से समझाने में मदद करना है। इस चरण में चिकित्सक और व्यक्ति मिलकर तनावपूर्ण स्थितियों का विश्लेषण करते हैं और उन्हें एक ऐसी समस्या के रूप में देखते हैं जिसे उचित प्रयासों से प्रबंधित किया जा सकता है। यह समझ व्यक्ति के मन से अज्ञात का डर कम करती है।

344. (B) विश्राम और समस्या-समाधान जैसे विभिन्न मुकाबला कौशल
कौशल अधिग्रहण और पूर्वाभ्यास चरण के दौरान व्यक्ति विभिन्न मुकाबला कौशलों को सीखता है और उनका अभ्यास करता है। इसमें शारीरिक विश्राम तकनीकें, प्रभावी समस्या-समाधान के तरीके और नकारात्मक आत्म-चर्चा को सकारात्मक विचारों में बदलना शामिल है। ये कौशल व्यक्ति को तनावपूर्ण क्षणों में शांत और केंद्रित रहने की क्षमता प्रदान करते हैं। यह चरण व्यक्ति के व्यवहारिक भंडार को समृद्ध करता है ताकि वह चुनौतियों का सामना कर सके।

345. (C) वह सीखे गए कौशलों का उपयोग धीरे-धीरे बढ़ती तनावपूर्ण स्थितियों में करता है।
अंतिम चरण में व्यक्ति अपने द्वारा सीखे गए कौशलों का उपयोग वास्तविक जीवन की या कृत्रिम रूप से बनाई गई तनावपूर्ण स्थितियों में करना शुरु करता है। वह धीरे-धीरे कम से अधिक तनाव वाली चुनौतियों की ओर बढ़ता है। यह क्रमिक अनुभव उसे अपने कौशलों को आजमाने और सुधारने का मौका देता है। अंततः, यह प्रक्रिया व्यक्ति में आत्मविश्वास भरती है कि वह जीवन की किसी भी कठिन परिस्थिति का सामना कर सकता है।

346. (D) अनुकूली और सकारात्मक व्यवहार
जीवन कौशल उन अनुकूली और सकारात्मक व्यवहारों को कहा जाता है जो व्यक्ति को रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों का प्रभावी सामना करने में सक्षम बनाते हैं। ये कौशल सीखे जा सकते हैं और व्यक्ति को भावनात्मक संतुलन एवं निर्णय लेने में मदद करते हैं। इनसे दूसरों के साथ संबंध सुधरते हैं और समग्र कल्याण में वृद्धि होती है। यह कौशल आधुनिक जीवन की मांगों को पूरा करने हेतु अनिवार्य हैं।

347. (A) अपनी जरूरतों को सीधे और सम्मानपूर्वक व्यक्त करना
आग्रहिता एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है जिसमें व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं, विचारों और भावनाओं को अत्यंत स्पष्टता, ईमानदारी और सम्मान के साथ व्यक्त करता है। इसमें दूसरों के अधिकारों को ठेस पहुँचाए बिना अपनी बात रखना शामिल है। यह व्यवहार व्यक्ति को अपनी सीमाओं को निर्धारित करने और अपनी जरूरतों को पूरा करने में मदद करता है। आग्रही होने से आपसी संवाद में गलतफहमियां कम होती हैं और आत्म-विश्वास बढ़ता है।

348. (B) यह दोनों के बीच एक संतुलन है, जिसमें सम्मान के साथ आत्म-अभिव्यक्ति शामिल है।
आग्रही व्यवहार निष्क्रियता और आक्रामकता के बीच एक स्वस्थ संतुलन स्थापित करता है। जहाँ निष्क्रिय व्यक्ति अपनी जरूरतों को दबा देता है और आक्रामक व्यक्ति दूसरों पर

288. (C) कृत्य-अभिविन्यस्त
दबावपूर्ण स्थिति में जानकारी एकत्रित करना और वैकल्पिक समाधानों पर विचार करके सक्रिय कदम उठाना कृत्य-अभिविन्यस्त युक्ति की मुख्य विशेषता है। यहाँ व्यक्ति समस्या के स्रोत को समझने और उसे नियंत्रित करने के लिए सचेत प्रयास करता है। यह दृष्टिकोण उसे असहायता की भावना से बाहर निकालता है और उसे यह बोध कराता है कि वह स्थिति को अपने पक्ष में बदल सकता है। सक्रिय समस्या-समाधान न केवल तनाव को जड़ से समाप्त करने में मदद करता है, बल्कि व्यक्ति के आत्मविश्वास और भविष्य की कार्यक्षमता को भी सुदृढ़ करता है।

289. (C) सचेत प्रतिक्रिया
जी.ए.एस. मॉडल के अनुसार, जब शरीर पहली बार किसी दबावकारक का अनुभव करता है, तो वह 'सचेत प्रतिक्रिया' के चरण में प्रवेश करता है। इस दौरान शरीर में आपातकालीन हार्मोन का स्राव होता है जो व्यक्ति को 'संघर्ष-या-पलायन' के लिए तत्काल तैयार करता है। यह शरीर की प्रारंभिक रक्षात्मक प्रणाली है जो उसे आसन्न खतरे के प्रति पूरी तरह सचेत और सक्रिय बना देती है। सचेत प्रतिक्रिया चरण का उद्देश्य शरीर की ऊर्जा को तेजी से बढ़ाना है ताकि व्यक्ति उस चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करने या उससे सुरक्षित निकलने में सक्षम हो सके।

290. (B) P-3, Q-2, R-1, S-4
दृढ़ता के विभिन्न घटक व्यक्ति को दबाव से लड़ने की आंतरिक शक्ति प्रदान करते हैं। प्रतिबद्धता का अर्थ अपने कार्यों में गहरा जुड़ाव है, जबकि नियंत्रण व्यक्ति को उद्देश्य और दिशा की भावना देता है। चुनौती के तहत व्यक्ति परिवर्तनों को अवसर के रूप में देखता है। ये तीनों मिलकर एक 'दृढ़ व्यक्तित्व' का निर्माण करते हैं, जिससे व्यक्ति उच्च दबाव के बावजूद शारीरिक और मानसिक रोगों से सुरक्षित रहता है। इन गुणों का विकास करना स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने और जीवन की कठिन चुनौतियों का डटकर सामना करने के लिए अत्यंत अनिवार्य माना जाता है।

291. (B) पर्यावरण के मूल्यांकन से कि वह सकारात्मक है, तटस्थ है, या नकारात्मक है
लेजारस के अनुसार, प्राथमिक मूल्यांकन वह पहली मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने आसपास के वातावरण और आने वाली घटनाओं का विश्लेषण करता है। इसमें वह यह निर्धारित करता है कि कोई घटना उसके लिए सकारात्मक, तटस्थ या नकारात्मक (नुकसान, खतरा या चुनौती) है। यह मूल्यांकन व्यक्ति की भविष्य की प्रतिक्रिया का आधार बनता है। यदि व्यक्ति घटना को नकारात्मक मानता है, तभी वह दबाव का अनुभव करता है। अतः, प्राथमिक मूल्यांकन यह तय करने में निर्णायक होता है कि कोई परिस्थिति व्यक्ति के लिए कितनी चुनौतीपूर्ण होगी।

292. (C) संवेग-केंद्रित और समस्या-केंद्रित दोनों
नौकरी खोने पर दुखी होना एक स्वाभाविक संवेगात्मक प्रतिक्रिया है, जबकि नई नौकरी की योजना बनाना एक समस्या-केंद्रित युक्ति है। इस स्थिति में व्यक्ति दोनों प्रकार की युक्तियों का उपयोग कर रहा है। वह अपनी भावनाओं को स्वीकार कर रहा है और साथ ही स्थिति को सुधारने के लिए सक्रिय कदम भी उठा रहा है। यह एक अत्यंत अनुकूली और स्वस्थ व्यवहार है क्योंकि यह भावनात्मक संतुलन बनाए रखते हुए वास्तविक समाधान की ओर बढ़ने में मदद करता है। इन दोनों युक्तियों का मेल ही व्यक्ति को बड़ी विपत्तियों से सफलतापूर्वक उबरने में सहायक सिद्ध होता है।

293. (B) विलंबन
कार्यों को अंतिम समय तक टालना और फिर भारी तनाव महसूस करना 'विलंबन' या प्रोक्रैस्टिनेशन की आदत का परिणाम है। यह अक्सर कार्य के प्रति डर या पूर्णता की चाहत के कारण होता है जहाँ व्यक्ति कार्य शुरू करने से घबराता है। यद्यपि वह उस समय काम से बचकर राहत पाता है, परंतु समय सीमा पास आने पर उसका दबाव स्तर कई गुना बढ़ जाता है। यह असहायक आदत न केवल कार्य की गुणवत्ता बिगाड़ती है, बल्कि व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास को भी गंभीर नुकसान पहुँचाती है, जो पुनः तनाव का कारण बनता है।

294. (B) क्योंकि यह स्वास्थ्य और दबाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है
व्यायाम को एक लोकप्रिय जीवन शैली परिवर्तन इसलिए माना जाता है क्योंकि इसके शारीरिक और मानसिक लाभ वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हैं। यह हृदय और फेफड़ों की दक्षता बढ़ाता है और साथ ही तनाव, दुश्चिंता व अवसाद को कम करने में भी बहुत प्रभावी है। नियमित शारीरिक सक्रियता शरीर के प्रतिरक्षक तंत्र को मजबूत करती है और व्यक्ति के मूड को सुधारने वाले हार्मोन मुक्त करती है। स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण व्यायाम को दबाव प्रबंधन और एक ऊर्जावान जीवन जीने के सर्वोत्तम मार्ग के रूप में व्यापक स्वीकृति मिली है।

295. (B) आशावादी
जो व्यक्ति यह मानता है कि बुरी परिस्थितियाँ केवल अस्थायी हैं और उन्हें अपने प्रयासों से बदला जा सकता है, वह एक आशावादी दृष्टिकोण रखता है। यह सोच उसे विपत्तियों के समय टूटने से बचाती है और उसे निरंतर प्रयास करने का साहस देती है। आशावादी व्यक्ति भविष्य के प्रति सकारात्मक प्रत्याशा रखते हैं, जो उनके मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक सुरक्षा कवच की तरह कार्य करता है। यह दृष्टिकोण न केवल उन्हें खुश रखता है बल्कि कठिन चुनौतियों का सामना करने के लिए उन्हें आवश्यक मानसिक और भावनात्मक शक्ति भी प्रदान करता है।

296. (C) सांवेगिक अवलंब
मित्र द्वारा दिया गया यह आश्वासन कि "तुम यह कर सकते हो", सांवेगिक अवलंब का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यह समर्थन व्यक्ति को भावनात्मक संबल देता है, उसके आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे यह अहसास कराता है कि कोई उसकी परवाह करता है। सांवेगिक अवलंब कठिन समय में सुरक्षा की भावना प्रदान करता है और व्यक्ति को मानसिक रूप से टूटने से

बचाता है। प्रेम और विश्वास भरे ये शब्द दबाव की तीव्रता को काफी कम कर सकते हैं और व्यक्ति को अपनी चुनौतियों का सामना अधिक धैर्य व साहस के साथ करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

297. (C) ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता
दबाव के प्रति संज्ञानात्मक अनुक्रियाओं में ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता एक बहुत ही सामान्य और प्रमुख लक्षण है। जब मस्तिष्क अत्यधिक तनाव और चिंताओं में उलझा होता है, तो उसकी सूचनाओं को संसाधित करने और किसी विशिष्ट कार्य पर एकाग्र होने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। व्यक्ति अक्सर भ्रमित महसूस करता है और उसकी निर्णय लेने की गति धीमी हो जाती है। यह संज्ञानात्मक व्याघात न केवल उसकी कार्यक्षमता को प्रभावित करता है, बल्कि यह उसके भीतर असुरक्षा और झुंझलाहट की भावना को भी बढ़ा देता है, जो पुनः तनाव को जन्म देती है।

298. (B) परिणाम एक सामान्यीकृत शारीरिक प्रतिक्रिया है
सामान्य अनुकूलन संलक्षण (GAS) में 'सामान्य' शब्द इस तथ्य को दर्शाता है कि दबाव के प्रति शरीर की अनुक्रिया एक सामान्यीकृत शारीरिक प्रतिक्रिया होती है। सेल्ये का मानना था कि दबाव का स्रोत चाहे जो भी हो, शरीर हमेशा एक ही प्रकार के जैविक परिवर्तनों, जैसे हार्मोनल स्राव और अंगों की उत्तेजना, के माध्यम से प्रतिक्रिया देता है। यह शरीर की एक सार्वभौमिक रक्षात्मक प्रणाली है जो उसे किसी भी प्रकार की मांग या चुनौती के अनुकूल होने में मदद करती है। इस अर्थ में यह प्रतिक्रिया अविशिष्ट और सामान्यीकृत होती है जो स्वास्थ्य को प्रभावित करती है।

299. (C) श्वेताणु (श्वेत रक्त कोशिकाएँ)
बी-कोशिकाएँ, टी-कोशिकाएँ और प्राकृतिक रूप से नष्ट करने वाली कोशिकाएँ श्वेताणु या व्हाइट ब्लड सेल्स के विशिष्ट प्रकार हैं, जो हमारे प्रतिरक्षक तंत्र की मुख्य सेना हैं। इनका मुख्य कार्य शरीर में प्रवेश करने वाले बाहरी रोगाणुओं, वायरस और ट्यूमर कोशिकाओं को पहचानना और उन्हें नष्ट करना है। ये कोशिकाएँ रक्त और लसीका तंत्र में निरंतर गश्त लगाती रहती हैं ताकि शरीर की सुरक्षा बनी रहे। दबाव की स्थिति में इन कोशिकाओं की सक्रियता कम हो सकती है, जिससे शरीर संक्रमणों और गंभीर बीमारियों के प्रति अधिक अरक्षित और कमजोर हो जाता है।

300. (B) संतुलित आहार, व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति और सामाजिक अवलंब जैसे कारकों का संयोजन
सकारात्मक स्वास्थ्य की प्राप्ति केवल किसी एक कारक पर निर्भर नहीं है, बल्कि यह संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, सकारात्मक अभिवृत्ति और मजबूत सामाजिक अवलंब के एक संतुलित मेल का परिणाम है। ये सभी तत्व मिलकर शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ाते हैं और मन को शांत रखते हैं। जहाँ आहार और व्यायाम शारीरिक मजबूती देते हैं, वहीं सकारात्मक सोच और अपनों का साथ मानसिक सुरक्षा प्रदान करते हैं। इस समग्र जीवन शैली को अपनाकर ही व्यक्ति दबाव का प्रभावी प्रबंधन कर सकता है और एक उच्च गुणवत्तापूर्ण व खुशहाल जीवन जी सकता है।

301. (B) एक सकारात्मक और प्रेरक प्रकार का दबाव
यूस्ट्रेस एक विशेष प्रकार का मनोवैज्ञानिक दबाव है जो व्यक्ति के लिए लाभकारी सिद्ध होता है। यह नकारात्मक तनाव के विपरीत व्यक्ति को प्रेरित करने और विभिन्न कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा करने हेतु आवश्यक ऊर्जा प्रदान करता है। यह सकारात्मक दबाव चुनौतियों का सामना करने की क्षमता विकसित करता है और जीवन में उत्साह एवं उत्पादकता बढ़ाने में सहायक भूमिका निभाता है।

302. (A) एक उलटा-यू (inverted-U) के आकार का संबंध
यर्क्स-डॉडसन नियम मनोवैज्ञानिक प्रदर्शन और उत्तेजना के मध्य एक विशिष्ट संबंध को दर्शाता है। इस नियम के अनुसार, प्रदर्शन का स्तर उत्तेजना के बढ़ने के साथ तब तक बढ़ता है जब तक वह एक इष्टतम बिंदु तक नहीं पहुँच जाता। इसके पश्चात, यदि उत्तेजना का स्तर और अधिक बढ़ता है, तो प्रदर्शन में गिरावट आने लगती है, जिससे एक उल्टा-यू आकार बनता है।

303. (C) ऊब और उदासीनता
जब किसी व्यक्ति में उत्तेजना या सजगता का स्तर बहुत कम होता है, तो उसकी मानसिक सक्रियता भी न्यूनतम हो जाती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति अक्सर कार्य के प्रति कोई रुचि महसूस नहीं करता और ऊब एवं उदासीनता का अनुभव करने लगता है। पर्याप्त उत्तेजना के अभाव में ध्यान केंद्रित करना कठिन होता है, जिससे कार्य प्रदर्शन का स्तर काफी गिर जाता है।

304. (D) जब उत्तेजना का स्तर इष्टतम बिंदु से अधिक हो जाए
डिस्ट्रेस एक नकारात्मक मानसिक स्थिति है जो तब उत्पन्न होती है जब उत्तेजना का स्तर इष्टतम बिंदु को पार कर जाता है। इस अवस्था में व्यक्ति चिंता, घबराहट और ध्यान की कमी महसूस करता है। अत्यधिक दबाव के कारण शरीर और मन की कार्यक्षमता प्रभावित होती है, जिससे प्रदर्शन में तीव्र गिरावट आती है और यह मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है।

305. (C) दबाव को एक उत्पादक और स्वास्थ्यप्रद स्तर पर बनाए रखना
दबाव प्रबंधन का प्राथमिक उद्देश्य जीवन से सभी तनावों को पूर्णतः समाप्त करना नहीं है, बल्कि उन्हें नियंत्रित करना है। यह तकनीक व्यक्ति को दबाव को एक ऐसे इष्टतम स्तर पर बनाए रखने में सहायता करती है जो उसे उत्पादक बनाए रखे। संतुलित दबाव व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखते हुए उसे चुनौतीपूर्ण स्थितियों में सफलता प्राप्त करने में सक्षम बनाता है।

306. (B) व्यक्ति के संज्ञानात्मक मूल्यांकन पर
व्यवहार-पारस्परिकता सिद्धांत के अनुसार, दबाव केवल बाहरी घटनाओं से उत्पन्न नहीं होता, बल्कि यह व्यक्ति और वातावरण के बीच की अंतःक्रिया है। तनाव का अनुभव इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति किसी घटना की व्याख्या कैसे करता है। यदि व्यक्ति घटना को अपनी क्षमताओं से अधिक चुनौतीपूर्ण

मानता है, तो वह दबाव महसूस करता है, जो उसके व्यक्तिगत संज्ञानात्मक मूल्यांकन का परिणाम है।

307. (D) प्राथमिक मूल्यांकन
लेजारस और फोकमैन के मॉडल में मूल्यांकन प्रक्रिया का आरंभिक चरण प्राथमिक मूल्यांकन कहलाता है। इस चरण में व्यक्ति यह निर्धारित करता है कि कोई विशेष घटना उसके कल्याण के लिए कितनी महत्वपूर्ण है। वह यह आकलन करता है कि स्थिति अप्रासंगिक है, सकारात्मक है या फिर संभावित खतरे, हानि अथवा चुनौती के रूप में तनावपूर्ण है, जो आगामी प्रतिक्रिया का आधार बनती है।

308. (A) अप्रासंगिक
प्राथमिक मूल्यांकन के दौरान व्यक्ति किसी घटना के महत्व का आकलन करता है। यदि स्थिति को तनावपूर्ण माना जाता है, तो उसे हानि, खतरा या चुनौती के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। अप्रासंगिक घटनाएँ वे होती हैं जिनका व्यक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, इसलिए उन्हें तनावपूर्ण श्रेणी में नहीं रखा जाता। यह वर्गीकरण व्यक्ति की संज्ञानात्मक व्याख्या और स्थिति की गंभीरता पर निर्भर करता है।

309. (C) अपनी मुकाबला करने की क्षमताओं और संसाधनों का
द्वितीयक मूल्यांकन वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने के लिए अपने पास उपलब्ध आंतरिक और बाहरी संसाधनों का आकलन करता है। इसमें व्यक्ति यह विचार करता है कि क्या उसके पास समस्या से निपटने के लिए आवश्यक कौशल, धन, सामाजिक समर्थन या समय है। यह मूल्यांकन निर्धारित करता है कि व्यक्ति उस स्थिति का मुकाबला करने में स्वयं को कितना सक्षम पाता है।

310. (A) जब उसे लगता है कि मांगें उसके संसाधनों से अधिक हैं
व्यवहार-पारस्परिकता सिद्धांत के अनुसार, तीव्र दबाव की स्थिति तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति यह अनुभव करता है कि पर्यावरण की मांगें उसके उपलब्ध संसाधनों से बहुत अधिक हैं। जब संसाधन और मुकाबला करने की क्षमताएं अपर्याप्त महसूस होती हैं, तो व्यक्ति मनोवैज्ञानिक और शारीरिक रूप से अत्यधिक तनाव का अनुभव करता है। यह स्थिति व्यक्ति की व्यक्तिगत धारणा और स्थिति की मांग के असंतुलन का परिणाम है।

311. (D) हेंस सेल्ए
हेंस सेल्ए ने सामान्य अनुकूलन संलक्षण मॉडल विकसित किया था, जो तनाव के प्रति शरीर की शारीरिक प्रतिक्रियाओं की व्याख्या करता है। उन्होंने पाया कि शरीर विभिन्न प्रकार के दबावकारकों के प्रति एक विशिष्ट पैटर्न में प्रतिक्रिया देता है। उनके इस शोध ने तनाव के शारीरिक पहलुओं को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दिया और यह चिकित्सा विज्ञान एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में एक आधारभूत सिद्धांत बना।

312. (B) अविशिष्ट, जो सभी दबावकारकों के लिए समान होती है
हेंस सेल्ए के अनुसार, शरीर की दबाव के प्रति प्रतिक्रिया अविशिष्ट होती है। इसका अर्थ है कि चाहे तनाव का कारण शारीरिक चोट हो या मनोवैज्ञानिक चिंता, शरीर हमेशा एक ही प्रकार के तीन चरणों वाले पैटर्न में प्रतिक्रिया करता है। यह सामान्य प्रतिक्रिया तंत्र शरीर को किसी भी प्रकार की आपातकालीन स्थिति या खतरे का सामना करने के लिए जैव-रासायनिक रूप से तैयार करने का कार्य करता है।

313. (C) सचेत प्रतिक्रिया चरण
सचेत प्रतिक्रिया चरण सामान्य अनुकूलन संलक्षण का प्रथम चरण है, जिसमें शरीर बाहरी खतरे की पहचान करता है। इस दौरान 'संघर्ष या पलायन' प्रतिक्रिया सक्रिय हो जाती है, जो शरीर को तत्काल कार्रवाई के लिए तैयार करती है। इसमें अधिवृक्क ग्रंथियों द्वारा हार्मोन का स्राव होता है, जिससे ऊर्जा बढ़ती है और शरीर संभावित चुनौती का सामना करने या उससे बचने हेतु सक्रिय हो जाता है।

314. (D) शरीर बढ़े हुए तनाव का सामना करने के लिए आंतरिक रूप से उच्च दर पर कार्य करता है।
प्रतिरोध चरण में शरीर प्रारंभिक झटके से उबरने और दीर्घकालिक तनाव का सामना करने का प्रयास करता है। इस अवस्था में यद्यपि व्यक्ति बाहर से सामान्य दिख सकता है, किंतु उसका शरीर आंतरिक रूप से उच्च चयापचय दर पर कार्य करता रहता है। शरीर अपने संसाधनों का उपयोग करके तनाव के विरुद्ध प्रतिरोध बनाए रखता है ताकि वह प्रतिकूल परिस्थितियों में भी अपनी कार्यक्षमता को सुरक्षित रख सके।

315. (A) व्यक्ति बीमारियों और स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है।
परिश्रांति चरण तब आता है जब दबावकारक बहुत लंबे समय तक बना रहता है और शरीर के सभी ऊर्जा संसाधन पूरी तरह समाप्त हो जाते हैं। इस स्थिति में शरीर की मुकाबला करने की क्षमता खत्म हो जाती है, जिससे प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर पड़ जाता है। परिणामस्वरूप, व्यक्ति गंभीर शारीरिक बीमारियों, मानसिक बर्नआउट और दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है, जो काफी हानिकारक होता है।

316. (B) मन, तंत्रिका तंत्र, और प्रतिरक्षा तंत्र
मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान एक व्यापक क्षेत्र है जो मन, तंत्रिका तंत्र और प्रतिरक्षा तंत्र के आपसी संबंधों का गहराई से अध्ययन करता है। यह विज्ञान इस बात की पड़ताल करता है कि कैसे हमारे विचार और भावनाएं तंत्रिका संबंधी संकेतों के माध्यम से हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित करते हैं। यह इन प्रणालियों के बीच होने वाले जटिल संवाद को वैज्ञानिक आधार पर समझने का प्रयास करता है।

317. (B) मन और शरीर एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं।
मनस्तंत्रिका प्रतिरक्षा विज्ञान का मुख्य आधार यह है कि मन और शरीर एक-दूसरे से स्वतंत्र नहीं बल्कि गहराई से अंतर्संबंधित हैं। मनोवैज्ञानिक अवस्थाएं, जैसे अत्यधिक तनाव या सकारात्मक भावनाएं, सीधे तौर पर शारीरिक स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा प्रणाली की कार्यक्षमता को प्रभावित करती हैं। यह दृष्टिकोण समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन में मानसिक स्वास्थ्य के महत्व

279. (C) परिश्रांति
जी.ए.एस. मॉडल का परिश्रांति चरण वह अवस्था है जो शरीर के संसाधनों का सबसे अधिक उपयोग कर उन्हें पूरी तरह समाप्त कर देती है। इस चरण में शरीर की रक्षात्मक प्रणालियां टूट जाती हैं क्योंकि वे बहुत लंबे समय तक दबाव का सामना करते-करते थक चुकी होती हैं। यह शरीर की अत्यधिक थकावट और कमजोरी की स्थिति है जहाँ वह किसी भी नई चुनौती का सामना करने में असमर्थ हो जाता है। यही वह चरण है जहाँ दबाव-संबद्ध गंभीर बीमारियों और स्वास्थ्य पतन का जोखिम अपने उच्चतम स्तर पर पहुँच जाता है।

280. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
दबाव के कारण प्रतिरक्षक तंत्र की कार्यप्रणाली दुर्बल हो जाती है, इसलिए अभिकथन पूरी तरह सत्य है। कारण भी सही है क्योंकि दबाव के दौरान निकलने वाले हार्मोन, विशेष रूप से कॉर्टिसोल, प्रतिरक्षक कोशिकाओं की रोगों और संक्रमणों से लड़ने की क्षमता को कम कर देते हैं। इस प्रकार, जो व्यक्ति निरंतर मानसिक तनाव में रहते हैं, उनका शरीर बाहरी रोगाणुओं के प्रति अधिक असुरक्षित हो जाता है। मन और शरीर के बीच का यह जैविक संबंध स्पष्ट करता है कि मानसिक शांति शारीरिक स्वास्थ्य की पहली शर्त है।

281. (A) स्थिति स्थापन का 'मेरे पास हैं' संसाधन
यह विश्वास कि संकट के समय सहायता के लिए विश्वासपात्र व्यक्ति उपलब्ध हैं, स्थिति स्थापन के 'मेरे पास हैं' संसाधन को दर्शाता है। यह बाहरी सहायता प्रणालियों, जैसे परिवार, मित्र और शिक्षकों की उपस्थिति और उन पर भरोसे को व्यक्त करता है। जब व्यक्ति को लगता है कि वह अकेला नहीं है और उसके पीछे एक मजबूत सामाजिक जालक्रम है, तो उसे सुरक्षा की गहरी भावना मिलती है। यह संसाधन विपत्तियों से लड़ने के लिए आवश्यक भावनात्मक बल और व्यावहारिक सहयोग प्रदान कर व्यक्ति को फिर से खड़ा होने में मदद करता है।

282. (B) दबाव संचारण प्रशिक्षण
दबाव संचारण प्रशिक्षण या SIT का मुख्य लक्ष्य व्यक्ति के नकारात्मक और अतार्किक विचारों को पहचानना और उन्हें सकारात्मक व सविवेक विचारों से प्रतिस्थापित करना है। यह तकनीक इस सिद्धांत पर आधारित है कि हमारी सोच ही हमारे तनाव को जन्म देती है। प्रशिक्षण के माध्यम से व्यक्ति चुनौतियों के प्रति अपने नजरिए को बदलना सीखता है। यह प्रक्रिया उसे भविष्य के दबावों के प्रति मनोवैज्ञानिक रुप से सुरक्षित बनाती है और उसमें कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए आवश्यक मानसिक लचीलापन और तर्कसंगत समस्या-समाधान कौशल का विकास करती है।

283. (B) एक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार
तनाव के समय सिगरेट पीना एक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाने वाला व्यवहार है जिसे व्यक्ति अक्सर दबाव से तात्कालिक राहत पाने के लिए अपनाता है। यद्यपि निकोटीन अस्थायी रूप से मन को शांत महसूस करा सकता है, परंतु यह शरीर के महत्वपूर्ण अंगों को गंभीर क्षति पहुँचाता है और प्रतिरक्षक तंत्र को कमजोर करता है। यह व्यवहार वास्तव में दबाव के मूल कारण को हल नहीं करता, बल्कि व्यक्ति की शारीरिक सहनशक्ति को और घटा देता है। स्वास्थ्यवर्धक जीवन के लिए ऐसे हानिकारक व्यसनों के बजाय सकारात्मक सामना करने की युक्तियाँ अपनाना अनिवार्य है।

284. (B) मैं हूँ
'मैं स्वयं अपना तथा दूसरों का सम्मान करता हूँ' यह कथन स्थिति स्थापन के 'मैं हूँ' संसाधन को व्यक्त करता है। यह व्यक्ति की आंतरिक शक्ति, आत्म-सम्मान और नैतिक मूल्यों में उसके विश्वास को दर्शाता है। जब व्यक्ति के पास एक सकारात्मक आत्म-छवि और आत्म-मूल्य का बोध होता है, तो वह बाहरी चुनौतियों और दबावों से कम विचलित होता है। यह आंतरिक बल उसे कठिन परिस्थितियों में भी अपना सम्मान और गरिमा बनाए रखने की शक्ति देता है, जो किसी भी विपत्ति से उबरने के लिए एक अनिवार्य मनोवैज्ञानिक आधार माना जाता है।

285. (D) 1, 2, 3 और 4
व्यायाम के विभिन्न रूपों के अपने विशिष्ट प्रभाव होते हैं जैसा चारों कथनों में सही वर्णित है। तैरना और साइकिल चलाना जैसे एरोबिक व्यायाम ऊर्जा के स्तर को बढ़ाते हैं, जबकि योग जैसे खिंचाव वाले व्यायाम मांसपेशियों को ढीला कर शांतिदायक प्रभाव डालते हैं। ये सभी क्रियाएं मिलकर शरीर और मन को दबाव मुक्त रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। नियमित और संतुलित व्यायाम न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है, बल्कि यह मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक स्थिरता प्रदान कर व्यक्ति को चुनौतियों का सामना करने के लिए सशक्त और ऊर्जावान भी बनाता है।

286. (C) स्थिति स्थापन
"मेरा जीवन अर्थपूर्ण है तथा उसका एक उद्देश्य है" यह विश्वास 'स्थिति स्थापन' या रेजिलिएंस का एक अत्यंत महत्वपूर्ण घटक है। जब व्यक्ति अपने जीवन में सार्थकता देखता है, तो वह कठिन समय में भी हताश नहीं होता। यह उद्देश्यपूर्णता उसे विपरीत परिस्थितियों से उबरने की आंतरिक शक्ति और प्रेरणा प्रदान करती है। वह अपनी विपत्तियों को एक बड़े लक्ष्य के हिस्से के रूप में देख पाता है, जिससे उनका दबाव कम महसूस होता है। यह सकारात्मक मनोवैज्ञानिक गुण ही व्यक्ति को मानसिक रुप से सुदृढ़, भविष्योन्मुख और जीवन के प्रति उत्साही बनाए रखता है।

287. (C) आग्रहिता
आग्रहिता वह जीवन कौशल है जो व्यक्ति को अपनी भावनाओं, विचारों और आवश्यकताओं को सुस्पष्ट व विश्वास के साथ व्यक्त करने में सहायता करता है। यह कौशल हमें दूसरों से अलग मत रखने और अपनी सीमाओं को निर्धारित करने की शक्ति देता है बिना किसी आक्रामकता के। आग्रही होने से व्यक्ति दूसरों की अनुचित अपेक्षाओं के दबाव से बच सकता है और अपने आत्म-सम्मान को सुरक्षित रख सकता है। यह स्वस्थ अंतर्वैयक्तिक संप्रेषण का आधार है जो मानसिक शांति और संबंधों में पारदर्शिता को बढ़ावा देता है, जिससे अनावश्यक तनाव काफी कम हो जाता है।

328. (B) जब स्थिति नियंत्रणीय हो या बदली जा सकती हो
समस्या-केंद्रित कोपिंग रणनीतियाँ तब सबसे अधिक प्रभावी और उपयोगी सिद्ध होती हैं जब तनावपूर्ण स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण में होती है। यदि स्थिति को किसी ठोस प्रयास, योजना या कार्य द्वारा बदला जा सकता है, तो सक्रिय रूप से समस्या समाधान करना तनाव को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है। यह व्यक्ति को सशक्त महसूस कराता है और उसे चुनौती को सफलतापूर्वक पार करने हेतु आवश्यक स्पष्टता प्रदान करता है।

329. (C) किसी मित्र से अपनी भावनाओं के बारे में बात करना
संवेग-केंद्रित सामना करने की रणनीति में व्यक्ति तनाव के कारण उत्पन्न होने वाले मानसिक कष्ट को कम करने का प्रयास करता है। किसी मित्र से अपनी भावनाओं के बारे में बात करना इसका एक उत्कृष्ट उदाहरण है। इसमें स्थिति को बदलने के बजाय, व्यक्ति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को साझा करके और सामाजिक समर्थन प्राप्त करके राहत महसूस करता है। यह प्रक्रिया तनावपूर्ण अनुभव के दौरान भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में सहायक होती है।

330. (D) जब स्थिति उसके नियंत्रण से बाहर हो और उसे भावनात्मक कष्ट कम करना हो
संवेग-केंद्रित रणनीतियों का उपयोग विशेष रूप से तब किया जाना चाहिए जब कोई तनावपूर्ण स्थिति व्यक्ति के नियंत्रण से पूरी तरह बाहर हो। उदाहरण के लिए, किसी प्रियजन की मृत्यु जैसी स्थितियों को बदला नहीं जा सकता, इसलिए वहां भावनाओं का प्रबंधन करना ही एकमात्र विकल्प होता है। यह रणनीति व्यक्ति को अत्यधिक मानसिक आघात से बचाने और प्रतिकूल परिस्थितियों के प्रति भावनात्मक रूप से अनुकूलित होने में मदद करती है।

331. (A) यह व्यक्ति को तनाव के हानिकारक प्रभावों से बचाता है।
तनाव-बफर परिकल्पना के अनुसार, सामाजिक समर्थन उच्च तनाव के समय एक सुरक्षा कवच की तरह कार्य करता है। यह व्यक्ति को तनाव के नकारात्मक शारीरिक और मानसिक प्रभावों से बचाने में मदद करता है। जब किसी व्यक्ति के पास मजबूत सामाजिक नेटवर्क होता है, तो तनावपूर्ण घटनाओं का प्रभाव कम हो जाता है क्योंकि समर्थन की उपस्थिति व्यक्ति को चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक सुरक्षित महसूस कराती है।

332. (B) भावनात्मक समर्थन
भावनात्मक समर्थन में सहानुभूति, प्यार, विश्वास और प्रोत्साहन प्रदान करना शामिल है। जब कोई मित्र कठिन समय में आपको सांत्वना देता है या आपकी बातें ध्यान से सुनता है, तो वह आपको यह महसूस कराता है कि आप अकेले नहीं हैं। इस प्रकार का समर्थन व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसे भावनात्मक रूप से स्थिर रहने में मदद करता है, जिससे वह तनावपूर्ण स्थितियों को बेहतर ढंग से झेल पाता है।

333. (B) किसी बीमार मित्र के लिए भोजन पकाना
वाद्य समर्थन का तात्पर्य तनावग्रस्त व्यक्ति को प्रदान की जाने वाली मूर्त और प्रत्यक्ष सहायता से है। इसमें पैसे उधार देना, बीमार व्यक्ति के लिए भोजन बनाना या किसी व्यावहारिक कार्य को पूरा करने में मदद करना शामिल है। यह समर्थन व्यक्ति की समस्याओं के बोझ को भौतिक रूप से कम करता है। जब किसी को ऐसी वास्तविक सहायता मिलती है, तो वह अपनी दैनिक जिम्मेदारियों को प्रबंधित करने में अधिक सक्षम महसूस करता है।

334. (A) व्यक्ति का यह विश्वास कि जरूरत पड़ने पर समर्थन उपलब्ध होगा
प्रत्यक्षित समर्थन का अर्थ व्यक्ति का यह आंतरिक विश्वास है कि आवश्यकता पड़ने पर उसके मित्र, परिवार या सामाजिक नेटवर्क के लोग उसकी सहायता के लिए उपलब्ध होंगे। यह केवल वास्तव में मिलने वाली मदद के बारे में नहीं है, बल्कि उस आश्वासन के बारे में है जो मानसिक शांति प्रदान करता है। यह विश्वास अकेले ही तनाव को कम करने और व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक कल्याण को बढ़ाने में अत्यंत शक्तिशाली भूमिका निभाता है।

335. (C) वस्तुनिष्ठ उपलब्धता और प्रत्यक्षित समर्थन दोनों
स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए सामाजिक समर्थन की वास्तविक उपलब्धता और उसके होने का विश्वास, दोनों ही अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। जहाँ वस्तुनिष्ठ उपलब्धता संकट के समय वास्तविक समाधान प्रदान करती है, वहीं समर्थन का बोध निरंतर मानसिक सुरक्षा देता है। ये दोनों कारक मिलकर व्यक्ति को तनावपूर्ण जीवन स्थितियों के प्रति अधिक लचीला बनाते हैं और बेहतर शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को सुनिश्चित करने में प्रभावी योगदान देते हैं।

336. (D) सुज़ैन कोबासा
सुज़ैन कोबासा ने मनोवैज्ञानिक 'दृढ़ता' या हार्डीनेस की अवधारणा को विकसित किया था। उन्होंने अपने शोध में यह समझने का प्रयास किया कि क्यों कुछ लोग उच्च तनाव वाली नौकरियों और स्थितियों के बावजूद स्वस्थ और कार्यक्षम बने रहते हैं। कोबासा ने उन विशिष्ट व्यक्तित्व विशेषताओं की पहचान की जो तनाव के प्रति प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करती हैं। उनके इस कार्य ने सकारात्मक मनोविज्ञान में एक नई दिशा प्रदान की।

337. (C) आराम (Comfort)
दृढ़ व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों में तीन प्रमुख विशेषताएं होती हैं जिन्हें कोबासा ने 'तीन सी' कहा है: प्रतिबद्धता, नियंत्रण और चुनौती। ये गुण व्यक्ति को तनाव का सामना करने के लिए मानसिक मजबूती प्रदान करते हैं। आराम इस सूची का हिस्सा नहीं है क्योंकि दृढ़ व्यक्ति अक्सर सुरक्षा के स्थान पर व्यक्तिगत विकास और नई चुनौतियों को चुनते हैं। ये तीन गुण मिलकर व्यक्ति के दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाते हैं।

को रेखांकित करता है और वैज्ञानिक प्रमाण प्रस्तुत करता है कि दोनों अभिन्न हैं।

318. (A) यह लिम्फोसाइट्स की गतिविधि को दबाता है।
जब शरीर लंबे समय तक तनाव में रहता है, तो कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। यह उच्च स्तर प्रतिरक्षा प्रणाली की महत्वपूर्ण कोशिकाओं, जिन्हें लिम्फोसाइट्स कहा जाता है, की कार्यक्षमता को कम कर देता है। टी-कोशिकाओं और बी-कोशिकाओं की गतिविधि दबने से शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता घट जाती है। इस प्रकार, पुराना तनाव प्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति को विभिन्न संक्रमणों के प्रति असुरक्षित बना देता है।

319. (C) शरीर को बाहरी आक्रमणकारियों से बचाना
लिम्फोसाइट्स, जैसे टी-कोशिकाएं और बी-कोशिकाएं, हमारे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली के मुख्य रक्षक होते हैं। इनका प्राथमिक कार्य शरीर में प्रवेश करने वाले हानिकारक बाहरी आक्रमणकारियों, जैसे वायरस, बैक्टीरिया और अन्य कीटाणुओं की पहचान करना और उन्हें नष्ट करना है। यह सुरक्षा चक्र शरीर को स्वस्थ रखने और संक्रमणों से बचाने के लिए आवश्यक है, जिससे व्यक्ति विभिन्न प्रकार की बीमारियों से सुरक्षित रहता है।

320. (D) हृदय रोग और मधुमेह जैसी बीमारियों के बढ़े हुए जोखिम से
पुराने या दीर्घकालिक तनाव का शरीर पर बहुत गंभीर प्रभाव पड़ता है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है। शोध के अनुसार, निरंतर तनाव शरीर में सूजन के स्तर को बढ़ा देता है, जो हृदय रोग, मधुमेह और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के जोखिम को बढ़ाता है। यह न केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करता है बल्कि शरीर के विभिन्न अंगों की सामान्य कार्यप्रणाली को भी बाधित करता है।

321. (C) उनकी अवधि और गंभीरता के आधार पर
मनोवैज्ञानिकों ने दबावकारकों को उनकी अवधि और तीव्रता के आधार पर वर्गीकृत किया है ताकि उनके प्रभावों को स्पष्ट रूप से समझा जा सके। कुछ तनाव अल्पकालिक होते हैं जबकि कुछ लंबे समय तक बने रहते हैं। इसी प्रकार, तनाव की गंभीरता भी सामान्य से लेकर अत्यधिक विनाशकारी तक हो सकती है। यह वर्गीकरण तनाव प्रबंधन की रणनीतियों को प्रभावी ढंग से लागू करने और स्वास्थ्य प्रभावों का आकलन करने में सहायक होता है।

322. (B) वे अल्पकालिक होते हैं और उनका एक स्पष्ट अंत होता है।
तीव्र दबावकारक वे तनावपूर्ण स्थितियाँ हैं जो अचानक उत्पन्न होती हैं और बहुत कम समय के लिए बनी रहती हैं। इन घटनाओं की एक निश्चित शुरुआत और अंत होता है, जैसे कोई तत्काल परीक्षा या छोटी दुर्घटना। यद्यपि ये स्थितियाँ शरीर में तीव्र प्रतिक्रिया उत्पन्न करती हैं, लेकिन घटना समाप्त होने के बाद शरीर और मन सामान्य स्थिति में जल्दी वापस आ जाते हैं, जिससे दीर्घकालिक हानि कम होती है।

323. (D) दीर्घकालिक वित्तीय कठिनाइयाँ
पुराने दबावकारक वे स्थितियाँ हैं जो लंबे समय तक, अक्सर महीनों या वर्षों तक बनी रहती हैं। दीर्घकालिक वित्तीय कठिनाइयाँ इसका एक प्रमुख उदाहरण हैं क्योंकि वे व्यक्ति के जीवन में निरंतर तनाव और असुरक्षा की भावना पैदा करती हैं। ऐसे तनाव शरीर की अनुकूलन प्रणाली को हमेशा सक्रिय रखते हैं, जिससे धीरे-धीरे मानसिक और शारीरिक थकान बढ़ती है और स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने की संभावना बढ़ जाती है।

324. (A) जीवन की छोटी-मोटी, बार-बार होने वाली झुंझलाहट
दैनिक परेशानियाँ जीवन की वे छोटी-मोटी और बार-बार होने वाली घटनाएँ हैं जो हमें झुंझलाहट या असुविधा महसूस कराती हैं। इनमें चाबियाँ खोना, यातायात में फंसना या छोटे विवाद शामिल हो सकते हैं। यद्यपि ये घटनाएँ व्यक्तिगत रूप से बहुत गंभीर नहीं लगतीं, लेकिन इनकी निरंतरता व्यक्ति को मानसिक रूप से थका सकती है। ये रोजमर्रा की जिंदगी में तनाव के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाने में योगदान देती हैं।

325. (C) उनका संचयी प्रभाव स्वास्थ्य और कल्याण पर महत्वपूर्ण रूप से नकारात्मक हो सकता है।
दैनिक परेशानियों का संचयी प्रभाव स्वास्थ्य और व्यक्तिगत कल्याण के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। यद्यपि एक अकेली छोटी परेशानी महत्वपूर्ण नहीं लगती, लेकिन जब ऐसी कई घटनाएँ बार-बार होती हैं, तो उनका कुल प्रभाव गंभीर तनाव पैदा करता है। यह संचित तनाव प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है और व्यक्ति को मानसिक रूप से अस्थिर बना सकता है, जिससे दीर्घकालिक शारीरिक एवं मानसिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

326. (A) समस्या-केंद्रित और संवेग-केंद्रित
सामना करने या कोपिंग की दो प्रमुख शैलियाँ समस्या-केंद्रित और संवेग-केंद्रित हैं। समस्या-केंद्रित शैली में व्यक्ति सीधे तनाव के कारण को हल करने का प्रयास करता है, जबकि संवेग-केंद्रित शैली में वह तनाव से उत्पन्न भावनाओं को प्रबंधित करने पर ध्यान देता है। ये दोनों रणनीतियाँ अलग-अलग परिस्थितियों में प्रभावी होती हैं और व्यक्ति के मानसिक लचीलेपन को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं ताकि वह चुनौतियों का सामना कर सके।

327. (D) तनावपूर्ण स्थिति को सीधे संबोधित करना और बदलना
समस्या-केंद्रित सामना करने की रणनीति का मुख्य लक्ष्य तनाव के मूल स्रोत को सीधे संबोधित करना और उसे बदलना है। इसमें व्यक्ति सक्रिय कदम उठाता है, जैसे योजना बनाना या समस्या को सुलझाने के लिए संसाधनों का उपयोग करना। यह दृष्टिकोण समस्या के समाधान पर केंद्रित होता है ताकि तनावपूर्ण स्थिति को पूरी तरह खत्म किया जा सके या उसके प्रभाव को कम किया जा सके, जिससे दीर्घकालिक राहत मिलती है।

हावी होने की कोशिश करता है, वहीं आग्रही व्यक्ति दोनों की सीमाओं को समझता है। यह स्वयं के प्रति सम्मान और दूसरों के प्रति संवेदनशीलता का मिश्रण है। यह दृष्टिकोण संघर्षों को कम करने और संबंधों में आपसी विश्वास को बढ़ावा देता है।

349. (B) हर कार्य को अंतिम समय तक टालना
प्रभावी समय प्रबंधन में लक्ष्यों का निर्धारण, प्राथमिकताएं तय करना और कार्यों को छोटे हिस्सों में बांटना शामिल है। किसी भी कार्य को अंतिम समय तक टालना या टालमटोल करना समय प्रबंधन का हिस्सा नहीं है, बल्कि यह एक नकारात्मक आदत है। टालमटोल से अनावश्यक तनाव बढ़ता है और कार्य की गुणवत्ता भी प्रभावित होती है। समय का सही नियोजन व्यक्ति को अनुशासित बनाता है और उसे सफल बनाता है।

350. (A) क्योंकि यह अभिभूत महसूस करने से रोकता है और नियंत्रण की भावना प्रदान करता है
समय प्रबंधन का अभ्यास करने से तनाव में महत्वपूर्ण कमी आती है क्योंकि यह व्यक्ति को अपने कार्यों और जीवन पर नियंत्रण की भावना प्रदान करता है। जब कार्य व्यवस्थित होते हैं, तो व्यक्ति अभिभूत या परेशान महसूस नहीं करता। यह उसे अपनी प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित करने और समय-सीमाओं के दबाव से बचने में मदद करता है। एक अच्छी योजना व्यक्ति को काम के बीच संतुलन बनाने की अनुमति देती है।

अध्याय 04

मनोवैज्ञानिक विकार

1. मनोवैज्ञानिक विकारों के अध्ययन को क्या कहा जाता है?
(A) सामान्य मनोविज्ञान
(B) अपसामान्य मनोविज्ञान
(C) नैदानिक मनोविज्ञान
(D) सामाजिक मनोविज्ञान

2. कार्ल युंग के सिद्धांतों के अनुसार, पूर्ण होने के लिए व्यक्ति को किसके प्रति सचेत होना चाहिए?
(A) अपनी छाया या गहन पक्ष के प्रति
(B) अपनी शक्तियों के प्रति
(C) अपनी महत्वाकांक्षाओं के प्रति
(D) अपने सामाजिक संबंधों के प्रति

3. अपसामान्यता की परिभाषा में प्रयुक्त 'चार D' (4Ds) में से कौन सा एक शामिल नहीं है?
(A) विसामान्यता (Deviance)
(B) कष्ट (Distress)
(C) निर्भरता (Dependence)
(D) खतरा (Danger)

4. जब कोई व्यवहार स्थिति की आवश्यकतानुसार परिवर्तित न हो सके, तो उसे क्या कहा जाता है?
(A) अनुकूलक व्यवहार
(B) सामान्य व्यवहार
(C) अपेक्षित व्यवहार
(D) दुरनुकूलक व्यवहार

5. अपसामान्य व्यवहार को 'सामाजिक मानकों से विचलित' मानने वाला उपागम किस पर आधारित है?
(A) व्यक्ति के व्यक्तिगत कल्याण पर
(B) व्यवहार की सार्वभौमिक परिभाषा पर
(C) समाज द्वारा कथित या अकथित नियमों पर
(D) जैविक कारकों पर

6. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. दुरनुकूलक (maladaptive) उपागम के अनुसार, कोई अनुरुप व्यवहार भी अपसामान्य हो सकता है।
2. यदि कोई व्यवहार व्यक्ति के इष्टतम प्रकार्य तथा वृद्धि में बाधा पहुँचाता है, तो वह दुरनुकूलक है।

उपरोक्त में से कौन-सा/कौन-से कथन सही हैं?
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) कथन 1 सही है, लेकिन कथन 2 गलत है।
(D) कथन 1 गलत है, लेकिन कथन 2 सही है।

7. निम्नलिखित में से कौन सा उपागम अपसामान्य व्यवहार को बुरी आत्माओं या शैतान जैसी अलौकिक शक्तियों का परिणाम मानता है?
(A) जैविक उपागम
(B) मनोवैज्ञानिक उपागम
(C) सर्वांगिक उपागम
(D) अतिप्राकृत उपागम

8. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (ऐतिहासिक व्यक्ति)
P. हिपोक्रेट्स
Q. योहान वेयर
R. संत ऑगस्टीन
S. ग्लेन
सूची II: (योगदान/विचार)
1. चार वृत्ति (four humours) की भूमिका
2. 'डाइन' भी मानसिक रुप से बाधित हो सकते हैं
3. भावनाओं और मानसिक कष्टों पर विस्तृत लेखन
4. बाधित व्यवहार को संवेग और तर्क के बीच द्वंद्व का परिणाम मानना

(A) P-4, Q-2, R-3, S-1
(B) P-1, Q-3, R-2, S-4
(C) P-4, Q-1, R-2, S-3
(D) P-2, Q-4, R-1, S-3

9. प्राचीन भारतीय धारणा 'त्रिदोष' में निम्नलिखित में से क्या सम्मिलित नहीं है?
(A) वात
(B) पित्त
(C) रक्त
(D) श्लेष्मा

10. मध्य युग में, 'भूत विद्या' (demonology) के अनुसार मानसिक समस्याओं का मुख्य कारण क्या माना जाता था?
(A) व्यक्ति में दुष्ट आत्माओं का वास
(B) शारीरिक द्रवों का असंतुलन
(C) अतार्किक चिंतन
(D) पारिवारिक संरचना में दोष

11. पुनर्जागरण काल में किसने मनोवैज्ञानिक द्वंद्व तथा अंतर्वैयक्तिक संबंधों में बाधा को मनोवैज्ञानिक विकारों का महत्वपूर्ण कारण माना?
(A) प्लेटो
(B) ग्लेन
(C) हिपोक्रेट्स
(D) योहान वेयर

12. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. अतिप्राकृत उपागम जादुई शक्तियों को विकारों का कारण मानता है।
2. जैविक उपागम का मानना है कि शरीर और मस्तिष्क की प्रक्रियाएँ दुरनुकूलक व्यवहार से संबंधित हैं।
3. मनोवैज्ञानिक उपागम व्यक्ति के विचारों और भावनाओं को समस्याओं का कारण मानता है।
4. सर्वांगिक उपागम का विकास हिपोक्रेट्स, सुकरात और प्लेटो ने किया।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) 1, 2, 3 और 4

13. 'तर्क एवं प्रबोधन का काल' किस अवधि को कहा जाता है?
(A) मध्य युग
(B) पुनर्जागरण काल
(C) सत्रहवीं और अट्ठारहवीं शताब्दी
(D) प्राचीन ग्रीक काल

14. 'संस्था-विमुक्ति' (deinstitutionalisation) की प्रवृत्ति का क्या अर्थ है?
(A) मानसिक रोगियों के लिए नए शरणस्थल बनाना
(B) रोगियों पर वैज्ञानिक प्रयोग करना
(C) मानसिक विकारों का वर्गीकरण करना
(D) रोगियों को ठीक होने के पश्चात् सामुदायिक देख-रेख में रखना

15. जैव-मनोसामाजिक उपागम (bio-psycho-social approach) के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकारों के लिए कौन से कारक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं?
(A) जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कारक
(B) केवल मुख्य मनोवैज्ञानिक कारकों की भूमिका
(C) केवल महत्वपूर्ण सामाजिक कारकों की भूमिका
(D) केवल विशिष्ट जैविक कारकों की भूमिका

16. अमरीकी मनोरोग संघ (APA) द्वारा प्रकाशित मनोवैज्ञानिक विकारों के वर्गीकरण की आधिकारिक पुस्तिका (Diagnostic और Statistical Manual of Mental Disorders) का वर्तमान संस्करण कौन सा है?
(A) ICD-10
(B) DSM-5
(C) DSM-4
(D) ICD-11

17. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा तैयार किया गया बीमारियों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण कौन सा है?
(A) DSM-5
(B) ICD-10
(C) ICD-9
(D) DSM-3

18. निम्नलिखित में से कौन सा एक जैविक कारक नहीं है जो अपसामान्य व्यवहार को प्रभावित कर सकता है?
(A) दुरनुकूलक परिवार संरचना
(B) दोषपूर्ण जीन
(C) अंत:स्त्रावी असंतुलन
(D) कुपोषण

19. दुश्चिंता विकारों का संबंध किस न्यूरोट्रांसमीटर की निम्न क्रियाशीलता से जोड़ा गया है?
(A) डोपामाइन
(B) सीरोटोनिन
(C) गामा एमिनोब्यूटिरिक एसिड (GABA)
(D) एसिटाइलकोलाइन

20. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): मनोविदलता का संबंध डोपामाइन की अतिरेक क्रियाशीलता से है।
कारण (R): न्यूरोट्रांसमीटर की अपसामान्य क्रियाएँ मनोवैज्ञानिक विकारों को जन्म दे सकती हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

21. अवसाद (depression) का संबंध किस न्यूरोट्रांसमीटर की निम्न क्रियाशीलता से है?
(A) डोपामाइन
(B) गाबा (GABA)
(C) सीरोटोनिन
(D) नॉरपेनेफ्रिन

22. मनोवैज्ञानिक मॉडल के अंतर्गत निम्नलिखित में से कौन सा एक मॉडल सम्मिलित नहीं है?
(A) मनोगतिक मॉडल
(B) सर्वांगिक मॉडल
(C) व्यवहारात्मक मॉडल
(D) संज्ञानात्मक मॉडल

(C) वे केवल व्यावसायिक क्रियाकलापों में बाधा डालते हैं
(D) वे हमेशा अस्थायी होते हैं

73. अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार (ADHD) के दो मुख्य लक्षण कौन से हैं?
(A) मनोग्रस्ति और बाध्यता
(B) अवसाद और उन्माद
(C) अनवधान और अतिक्रियाशीलता-आवेगशीलता
(D) सामाजिक संप्रेषण में कठिनाई और रूढ़िवादी व्यवहार

74. जो बच्चे काम या खेल के समय मानसिक प्रयास को देर तक बनाए नहीं रख पाते, वे किस लक्षण को प्रदर्शित करते हैं?
(A) अनवधान
(B) अतिक्रिया
(C) आवेगशीलता
(D) अवज्ञा

75. स्वलीनता वर्णक्रम विकार (autism spectrum disorder) की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) अनवधान और अतिक्रिया
(B) बार-बार हाथ धोना
(C) शरीर की प्रतिमा के बारे में गलत धारणा
(D) सामाजिक अंतःक्रिया और संप्रेषण में कठिनाई तथा रूढ़िवादी व्यवहार

76. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. ADHD वाले बच्चे हमेशा शांत बैठे रहते हैं।
2. स्वलीनता से ग्रस्त बच्चे दूसरों से मित्रवत् होने में कठिनाई अनुभव करते हैं।
3. स्वलीनता से ग्रस्त बच्चों में अक्सर सीमित अभिरुचियाँ और पुनरावर्ती व्यवहार होते हैं।
4. ADHD वाले बच्चे अपनी तात्कालिक प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण नहीं कर पाते।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1, 2 और 3
(B) 2, 3 और 4
(C) 1, 3 और 4
(D) 1, 2 और 4

77. स्वलीनता वर्णक्रम विकार वाले लगभग कितने प्रतिशत बच्चों में बौद्धिक अशक्तता होती है?
(A) 20 प्रतिशत
(B) 50 प्रतिशत
(C) 70 प्रतिशत
(D) 90 प्रतिशत

78. बौद्धिक अशक्तता का क्या तात्पर्य है?
(A) केवल औसत से निम्न बौद्धिक प्रकार्यता
(B) केवल अनुकूली व्यवहार में विशेष कमी
(C) केवल शैक्षणिक कौशलों में निरंतर कमी
(D) बौद्धिक प्रकार्यता और अनुकूली व्यवहार में कमी

79. पठन, लेखन, तथा/या गणित के आधारभूत कौशलों को समझने में समस्या का सामना करना किस विकार का लक्षण है?
(A) विशिष्ट अधिगम विकार
(B) बौद्धिक अशक्तता
(C) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
(D) ADHD

80. उम्र के अनुपयुक्त हठ, चिड़चिड़ेपन, और अवज्ञाकारी व्यवहार किस विकार के लक्षण हैं?
(A) आचरण विकार
(B) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD)
(C) ADHD
(D) स्वलीनता वर्णक्रम विकार

81. वे व्यवहार जो परिवार की प्रत्याशाओं, सामाजिक मानकों और दूसरों के अधिकारों का उल्लंघन करते हैं, क्या कहलाती हैं?
(A) विरुद्धक अवज्ञाकारी व्यवहार
(B) आचरण विकार तथा समाजविरोधी व्यवहार
(C) अतिक्रियाशील व्यवहार
(D) आवेगशील व्यवहार

82. भोजन विकारों के समूह में निम्नलिखित में से कौन सा शामिल नहीं है?
(A) पिका (pica)
(B) क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa)
(C) क्षुधतिशयता (bulimia nervosa)
(D) अनियंत्रित भोजन (binge eating)

83. अपनी शरीर प्रतिमा के बारे में गलत धारणा के कारण खाने से मना करना और अत्यधिक व्यायाम करना किस विकार के लक्षण हैं?
(A) क्षुधतिशयता (bulimia nervosa)
(B) अनियंत्रित भोजन
(C) क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa)
(D) आचरण विकार

84. बहुत अधिक मात्रा में खाना और फिर उल्टी या रेचक दवाओं से उसे शरीर से साफ करना, किस भोजन विकार की विशेषता है?
(A) क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa)
(B) अनियंत्रित भोजन
(C) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार
(D) क्षुधतिशयता (bulimia nervosa)

85. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa) से ग्रसित व्यक्ति अपने को अधिक वज़न वाला समझता है, भले ही उसका वज़न बहुत कम हो।
कारण (R): इस विकार में शरीर प्रतिमा के बारे में एक विकृत

35. किसी विशिष्ट वस्तु, लोग या स्थितियों के प्रति अविवेकी या अतर्क भय को क्या कहा जाता है?
(A) आतंक
(B) दुश्चिंता
(C) दुर्भीति (phobia)
(D) मनोग्रस्ति

36. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (दुर्भीति का प्रकार)
P. विशिष्ट दुर्भीति
Q. सामाजिक दुर्भीति
R. विवृतिभीति (Agoraphobia)
S. वियोगज दुश्चिंता
सूची II: (लक्षण)
1. अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने से भय
2. लगाव वाले व्यक्ति से अलग होने पर भय
3. किसी विशिष्ट जानवर से तीव्र भय
4. दूसरों के साथ बर्ताव करते समय तीव्र भय
(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

37. अपरिचित स्थितियों में प्रवेश करने के भय से ग्रसित होना, जिसके कारण व्यक्ति घर से निकलने में भी घबराता है, क्या कहलाता है?
(A) सामाजिक दुर्भीति
(B) विशिष्ट दुर्भीति
(C) विवृतिभीति (agoraphobia)
(D) आतंक विकार

38. अपने आत्मीय व्यक्ति से अलग होने के बारे में सोचकर अत्यधिक भयभीत और चिंतित रहना किस विकार का लक्षण है?
(A) विवृतिभीति
(B) वियोगज दुश्चिंता विकार
(C) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(D) आतंक विकार

39. किसी विशेष विचार या विषय पर चिंतन को रोक पाने की असमर्थता क्या कहलाती है?
(A) बाध्यता व्यवहार
(B) दुर्भीति
(C) आतंक
(D) मनोग्रस्ति व्यवहार

40. किसी व्यवहार को बार-बार करने की तीव्र आवश्यकता क्या कहलाती है?
(A) बाध्यता
(B) मनोग्रस्ति
(C) आवेग
(D) दुश्चिंता

41. निम्नलिखित में से कौन सा मनोग्रस्ति-बाध्यता (OCD) तथा संबंधित विकारों की श्रेणी में शामिल नहीं है?
(A) जमाखोरी विकार
(B) बाल-खींचना विकार
(C) वियोगज दुश्चिंता विकार
(D) त्वकछेदन विकार

42. सुनामी जैसी प्राकृतिक विपदा या आतंकवादी हमले के बाद किसी व्यक्ति में बार-बार घटना के स्वप्न आना और सांवेगिक शून्यता जैसे लक्षण किस विकार की ओर संकेत करते हैं?
(A) अभिघातज उत्तर दबाव विकार (PTSD)
(B) आतंक विकार
(C) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(D) विच्छेदी स्मृतिलोप

43. वे दशाएँ जहाँ बिना किसी स्पष्ट जैविक कारण के शारीरिक लक्षण प्रदर्शित होते हैं, क्या कहलाती हैं?
(A) विच्छेदी विकार
(B) अवसादी विकार
(C) दुश्चिंता विकार
(D) कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार

44. किसी गंभीर बीमारी के उत्पन्न होने की संभावना के बारे में लगातार चिंतित रहना किस विकार का लक्षण है?
(A) कायिक अभिलक्षण विकार
(B) बीमारी दुश्चिंता विकार
(C) परिवर्तन विकार
(D) विच्छेदी स्मृतिलोप

45. किसी दबावपूर्ण अनुभव के बाद अचानक पक्षाघात, अंधापन या बहरेपन जैसे लक्षणों का प्रकट होना, जिनका कोई शारीरिक कारण न हो, क्या कहलाता है?
(A) कायिक अभिलक्षण विकार
(B) बीमारी दुश्चिंता विकार
(C) परिवर्तन विकार
(D) अभिघातज उत्तर दबाव विकार

46. निम्नलिखित में से कौन सा एक विच्छेदी विकार है?
(A) परिवर्तन विकार
(B) कायिक अभिलक्षण विकार
(C) बीमारी दुश्चिंता विकार
(D) विच्छेदी स्मृतिलोप

47. विचारों और संवेगों के बीच संयोजन का विच्छेद हो जाना क्या कहलाता है?
(A) विच्छेदन
(B) परिवर्तन
(C) अवसाद
(D) उन्माद

23. मनोगतिक मॉडल के अनुसार, व्यवहार किसके द्वारा निर्धारित होता है?
(A) सीखी गई अनुक्रियाओं द्वारा
(B) अतार्किक विचारों द्वारा
(C) सामाजिक-सांस्कृतिक दबावों द्वारा
(D) व्यक्ति के अंदर की मनोवैज्ञानिक शक्तियों द्वारा

24. फ्रॉयड के अनुसार, व्यक्तित्व का निर्माण करने वाली तीन केंद्रीय शक्तियाँ कौन सी हैं?
(A) इदम्, अहम्, पराहम्
(B) इड, अहम्, आदर्श अहम्
(C) चेतना, अचेतन, अवचेतन
(D) वात, पित्त, कफ

25. निम्नलिखित को उनके विकास के ऐतिहासिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. भूत विद्या (Demonology)
2. सुधार आंदोलन (Reform movement)
3. सर्वांगिक उपागम (Organismic approach)
4. जैव-मनोसामाजिक उपागम (Bio-psycho-social approach)

सही कूट चुनें:
(A) 1, 3, 2, 4
(B) 3, 1, 2, 4
(C) 3, 2, 1, 4
(D) 1, 2, 4, 3

26. व्यवहारात्मक मॉडल के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार मुख्य रूप से कैसे उत्पन्न होते हैं?
(A) व्यवहार करने के दुरनुकूलक तरीके सीखने के परिणामस्वरूप
(B) अचेतन द्वंद्वों के कारण
(C) अस्तित्वगत संघर्षों के कारण
(D) दोषपूर्ण जीन के कारण

27. संज्ञानात्मक मॉडल के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार का मुख्य कारण क्या है?
(A) सामाजिक दबाव
(B) आनुवंशिक पूर्ववृत्ति
(C) प्रारंभिक बाल्यावस्था के अनुभव
(D) संज्ञानात्मक समस्याएँ जैसे अविवेकी धारणाएँ

28. कौन सा मॉडल यह मानता है कि मनुष्यों में जन्म से ही मित्रवत्, सहयोगी और रचनात्मक होने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है?
(A) मनोगतिक मॉडल
(B) मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल
(C) व्यवहारात्मक मॉडल
(D) सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल

29. सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार को समझने के लिए क्या महत्वपूर्ण है?
(A) व्यक्ति की अचेतन इच्छाएँ
(B) न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर
(C) व्यक्ति को प्रभावित करने वाली सामाजिक और सांस्कृतिक शक्तियाँ
(D) व्यक्ति की अधिगम प्रक्रिया

30. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. व्यवहारात्मक मॉडल मानता है कि व्यवहार अधिगत होते हैं।
2. संज्ञानात्मक मॉडल अविवेकी धारणाओं पर जोर देता है।
3. मानवतावादी मॉडल मनुष्य की स्वाभाविक अच्छाई में विश्वास करता है।
4. अस्तित्ववादी मानते हैं कि हमें अपने अस्तित्व को अर्थ प्रदान करने की स्वतंत्रता है।
5. सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल पारिवारिक संरचना और सामाजिक तंत्र को महत्वपूर्ण मानता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 4 और 5
(D) 1, 2, 3, 4 और 5

31. रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल (diathesis-stress model) के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार कब उत्पन्न होते हैं?
(A) जब रोगोन्मुखता और दबावपूर्ण स्थिति दोनों उपस्थित हों
(B) जब केवल रोगोन्मुखता (जैविक पूर्ववृत्ति) उपस्थित हो
(C) जब केवल दबावपूर्ण स्थिति उपस्थित हो
(D) जब कोई भी कारक उपस्थित न हो

32. भय और आशंका की विसृत, अस्पष्ट और अप्रीतिकर भावना को क्या कहते हैं?
(A) अवसाद
(B) दुश्चिंता
(C) उन्माद
(D) मनोविक्षिप्ति

33. लंबे समय तक चलने वाले, अस्पष्ट, अवर्णनीय तथा तीव्र भय, जो किसी विशिष्ट वस्तु से न जुड़ा हो, को क्या कहते हैं?
(A) आतंक विकार
(B) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(C) दुर्भीति
(D) मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार

34. दुश्चिंता के दौरे का बार-बार पड़ना जिसमें व्यक्ति तीव्र त्रास या दहशत का अनुभव करता है, किस विकार का लक्षण है?
(A) आतंक विकार
(B) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(C) वियोगज दुश्चिंता विकार
(D) सामाजिक दुर्भीति

60. एक झूठा विश्वास जो अपर्याप्त आधार पर बहुत मजबूती से टिका रहता है और जिस पर तार्किक युक्ति का कोई प्रभाव नहीं पड़ता, उसे क्या कहते हैं?
(A) विभ्रांति (hallucination)
(B) प्रमासक्ति (delusion)
(C) मनोग्रस्ति (obsession)
(D) दुर्भीति (phobia)

61. मनोविदलता में सर्वाधिक पाई जाने वाली प्रमासक्ति कौन सी है?
(A) अत्यहंमन्यता प्रमासक्ति (delusions of grandeur)
(B) संदर्भ प्रमासक्ति (delusions of reference)
(C) उत्पीड़न प्रमासक्ति (delusions of persecution)
(D) नियंत्रण प्रमासक्ति (delusions of control)

62. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (प्रमासक्ति का प्रकार)
P. उत्पीड़न प्रमासक्ति
Q. अत्यहंमन्यता प्रमासक्ति
R. नियंत्रण प्रमासक्ति
S. संदर्भ प्रमासक्ति
सूची II: (विश्वास)
1. विचार और क्रियाएँ दूसरों द्वारा नियंत्रित हैं
2. व्यक्ति में विशेष शक्तियाँ हैं
3. लोग उसके विरुद्ध षड्यंत्र कर रहे हैं
4. दूसरों के कार्यों का विशेष व्यक्तिगत अर्थ है
(A) P-3, Q-2, R-1, S-4
(B) P-2, Q-3, R-4, S-1
(C) P-3, Q-1, R-2, S-4
(D) P-4, Q-2, R-1, S-3

63. जब मनोविदलता का रोगी एक विषय से दूसरे विषय पर तेज़ी से बदलता है, तो इसे क्या कहते हैं?
(A) विषय-अवपथन या साहचर्य को खोना
(B) नव शब्दनिर्माण
(C) संतनन
(D) अलोगिया

64. बिना किसी बाह्य उद्दीपक के प्रत्यक्षण करने को क्या कहा जाता है?
(A) प्रमासक्ति
(B) विभ्रांति
(C) भ्रम
(D) मनोग्रस्ति

65. मनोविदलता में सबसे ज़्यादा कौन सी विभ्रांति पाई जाती है?
(A) दृष्टि विभ्रांति
(B) श्रवण विभ्रांति
(C) स्पर्शी विभ्रांति
(D) घ्राण विभ्रांति

66. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविदलता का एक नकारात्मक लक्षण है?
(A) अलोगिया (वाक्-अयोग्यता)
(B) प्रमासक्ति
(C) विभ्रांति
(D) असंगठित चिंतन

67. किसी भी प्रकार का संवेग प्रदर्शित न कर पाने की स्थिति क्या कहलाती है?
(A) विसंगत भाव (blunted affect)
(B) अनुपयुक्त भाव (inappropriate affect)
(C) कुंठित भाव (flat affect)
(D) इच्छाशक्ति न्यूनता (avolition)

68. मनोविदलता में, अस्वाभाविक रूप से चलना तथा विचित्र मुख-विकृतियाँ एवं मुद्राएँ प्रदर्शित करना, किस प्रकार के लक्षण हैं?
(A) सकारात्मक लक्षण
(B) नकारात्मक लक्षण
(C) संज्ञानात्मक लक्षण
(D) मनःचालित लक्षण

69. लंबे समय तक रोगी का गतिहीन और चुप रहना किस अवस्था का द्योतक है?
(A) कैटाटोनिक दृढ़ता
(B) कैटाटोनिक संस्थिति
(C) कैटाटोनिक जड़िमा
(D) कैटाटोनिक उत्तेजना

70. घंटों तक एक ही विचित्र, उटपटाँग मुद्रा में बने रहना क्या कहलाता है?
(A) कैटाटोनिक जड़िमा
(B) कैटाटोनिक संस्थिति
(C) कैटाटोनिक दृढ़ता
(D) इच्छाशक्ति न्यूनता

71. निम्नलिखित को उनके ऐतिहासिक संदर्भ के अनुसार सही कालानुक्रम में व्यवस्थित करें:
1. योहान वेयर का मानवतावादी दृष्टिकोण
2. हिपोक्रेट्स का चार वृत्ति का सिद्धांत
3. अट्ठारहवीं शताब्दी में सुधार आंदोलन
4. मध्य युग में भूत विद्या का प्रभुत्व
सही कूट चुनें:
(A) 2, 4, 1, 3
(B) 1, 2, 4, 3
(C) 2, 1, 4, 3
(D) 4, 2, 1, 3

72. तंत्रिकाजन्य विकारों की एक सामान्य विशेषता क्या है?
(A) वे विकार की प्रारंभिक अवस्था में प्रकट होते हैं
(B) वे वयस्कता में प्रकट होते हैं

1. पुनर्जागरण काल में मानवतावाद
2. तर्क एवं प्रबोधन का काल
3. मध्य युग में भूत विद्या
4. प्राचीन ग्रीक में सर्वांगिक उपागम

सही कूट चुनें:
(A) 4, 3, 1, 2
(B) 3, 4, 1, 2
(C) 4, 1, 3, 2
(D) 1, 4, 3, 2

99. एक विद्यार्थी जो कक्षा में प्रश्न पूछने से डरता है, यद्यपि उसके मन में कई प्रश्न हैं, उसका व्यवहार किस उपागम के अनुसार दुरनुकूलक माना जा सकता है?
(A) सामाजिक मानकों से विचलन उपागम
(B) अतिप्राकृत उपागम
(C) दुरनुकूलक (maladaptive) व्यवहार उपागम
(D) जैविक उपागम

100. मानसिक रोगों पर लगे कलंक (stigma) का मुख्य परिणाम क्या है?
(A) लोग आसानी से उपचार खोजते हैं
(B) समाज अधिक सहयोगी हो जाता है
(C) उपचार की लागत कम हो जाती है
(D) लोग डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक से परामर्श लेने में हिचकिचाते हैं

101. 'चार D' के संप्रत्यय में, 'अपक्रिया' (dysfunction) का क्या अर्थ है?
(A) व्यवहार का सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ होना
(B) व्यक्ति और दूसरों को कष्ट पहुँचाना
(C) दैनिक जीवन की क्रियाओं को ठीक से करने में बाधा डालना
(D) व्यवहार का दूसरों के लिए खतरनाक होना

102. झाड़-फूंक (exorcism) का उपयोग किस विश्वास के तहत किया जाता है?
(A) व्यवहार जैविक कारणों से बाधित है
(B) व्यक्ति के अंदर बुरी आत्माओं का वास है
(C) व्यक्ति अतार्किक रूप से सोच रहा है
(D) व्यवहार सामाजिक दबाव के कारण है

103. ग्लेन के 'चार वृत्ति' सिद्धांत में कौन सी एक वृत्ति शामिल नहीं थी?
(A) रक्त
(B) काला पित्त
(C) पीला पित्त
(D) सफेद पित्त

104. 'चुड़ैल-मारण' की घटनाएँ इतिहास के किस काल में अधिक पाई जाती हैं?
(A) मध्य युग
(B) प्राचीन ग्रीक काल
(C) पुनर्जागरण काल
(D) प्रबोधन काल

105. संत ऑगस्टीन के लेखों ने किस आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत की आधारशिला रखी?
(A) व्यवहारात्मक सिद्धांत
(B) संज्ञानात्मक सिद्धांत
(C) मनोगतिक सिद्धांत
(D) मानवतावादी सिद्धांत

106. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
कथन 1: DSM-5 एक बहु-अक्षीय वर्गीकरण प्रणाली है।
कथन 2: ICD-10 विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा विकसित किया गया है।
उपरोक्त में से कौन-सा/कौन-से कथन सही हैं?
(A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
(B) कथन 1 और 2 दोनों गलत हैं।
(C) कथन 1 सही है, लेकिन कथन 2 गलत है।
(D) कथन 1 गलत है, लेकिन कथन 2 सही है।

107. एक तंत्रिका-कोशिका से दूसरी तक संदेश के प्रसारण में समस्याएँ किस उपागम के अनुसार मनोवैज्ञानिक विकारों से संबंधित हैं?
(A) मनोगतिक उपागम
(B) संज्ञानात्मक उपागम
(C) मानवतावादी उपागम
(D) जैविक उपागम

108. निम्नलिखित में से कौन सा एक मनोवैज्ञानिक मॉडल नहीं है?
(A) मनोगतिक
(B) रोगोन्मुखता-दबाव
(C) व्यवहारात्मक
(D) संज्ञानात्मक

109. फ्रॉयड के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार किसका प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है?
(A) चेतन इच्छाओं का
(B) सामाजिक दबावों का
(C) अचेतन स्तर पर होने वाले मानसिक द्वंद्वों का
(D) सीखी हुई गलत आदतों का

110. 'अनधिगम' (unlearning) की प्रक्रिया किस मनोवैज्ञानिक मॉडल के उपचार का केंद्र बिंदु है?
(A) मनोगतिक मॉडल
(B) संज्ञानात्मक मॉडल
(C) व्यवहारात्मक मॉडल
(D) मानवतावादी मॉडल

111. सामाजिक अधिगम, जिसमें दूसरे के व्यवहारों का अनुकरण करके सीखा जाता है, किस प्रकार के अनुबंधन का हिस्सा है?

या गलत धारणा होती है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

86. बार-बार अत्यधिक भोजन करने का प्रसंग, जिसमें व्यक्ति नियंत्रण खो देता है, क्या कहलाता है?
(A) क्षुधतिशयता
(B) अनियंत्रित भोजन (binge eating)
(C) क्षुधा-अभाव
(D) सामान्य भूख

87. मादक द्रव्यों के नियमित सेवन से उत्पन्न दुरनुकूलक व्यवहारों से संबंधित विकारों को क्या कहा जाता है?
(A) भोजन विकार
(B) आचरण विकार
(C) कायिक अभिलक्षण विकार
(D) मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार

88. जब किसी व्यक्ति को वही प्रभाव पाने के लिए किसी मादक द्रव्य की ज़्यादा मात्रा की आवश्यकता होती है, तो इसे कहते हैं?
(A) सहिष्णुता (tolerance)
(B) निर्भरता
(C) व्यसन
(D) विनिवर्तन

89. जब कोई व्यक्ति मादक द्रव्य का सेवन बंद कर देता है और उसे कष्टप्रद शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों का अनुभव होता है, तो इसे क्या कहते हैं?
(A) सहिष्णुता
(B) दुरुपयोग
(C) विनिवर्तन अनुक्रिया (withdrawal)
(D) अतिमात्रा

90. हेरोइन के दुरुपयोग का सबसे प्रत्यक्ष खतरा क्या है?
(A) अत्यधिक मात्रा से श्वसन तंत्र का धीमा होना
(B) सामाजिक संबंधों में अचानक आने वाला बिखराव
(C) व्यावसायिक क्रियाकलापों और कौशलों में बाधा
(D) अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्मृति संबंधी समस्या

91. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. कोकीन के लगातार उपयोग से निर्भरता बढ़ सकती है।
2. कोकीन का सेवन बंद करने पर अवसाद और थकावट का अनुभव हो सकता है।
3. कोकीन अल्पकालिक स्मृति और अवधान में समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है।
4. कोकीन एक शामक (depressant) है।
5. कोकीन का दुरुपयोग सामाजिक संबंधों को खराब कर सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 2, 3, 5
(C) 2, 3, 4, 5
(D) 1, 3, 4, 5

92. मद्य (ऐल्कोहॉल) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर क्या प्रभाव डालता है?
(A) यह क्रियाशीलता को तीव्र करता है (उत्तेजक)
(B) यह क्रियाशीलता को मंद करता है (अवसादक)
(C) इसका कोई प्रभाव नहीं होता
(D) यह केवल पेशीय नियंत्रण को प्रभावित करता है

93. DSM-5 के अनुसार, कैफीन किस वर्ग का पदार्थ है?
(A) शामक
(B) विभ्रांति उत्पादक
(C) उत्तेजक
(D) ओपिऑयड

94. एल.एस.डी. (LSD) और मेस्कालाइन किस प्रकार के मादक द्रव्य हैं?
(A) उत्तेजक
(B) शामक
(C) ओपिऑयड
(D) विभ्रांति उत्पादक (हैल्युसिनोजेन)

95. मोरफीन और हेरोइन को किस श्रेणी में वर्गीकृत किया गया है?
(A) ओपिऑयड
(B) उत्तेजक
(C) कैनेबिस
(D) शामक

96. 'अपसामान्य' शब्द का शाब्दिक अर्थ क्या है?
(A) जो खतरनाक है
(B) जो सामान्य से परे है
(C) जो कष्टप्रद है
(D) जो अपक्रियात्मक है

97. किस समाज में आक्रामक व्यवहार को अपसामान्य समझा जा सकता है?
(A) वह समाज जहाँ प्रतियोगिता और आग्रहिता का मूल्य हो
(B) वह समाज जो सहयोग और पारिवारिक मूल्यों पर जोर देता हो
(C) वह समाज जहाँ आक्रामकता को वीरता माना जाता हो
(D) कोई भी समाज आक्रामकता को अपसामान्य नहीं समझता

98. अपसामान्य व्यवहार को समझने के लिए ऐतिहासिक दृष्टिकोणों के सही कालानुक्रम का चयन करें:

48. अत्यधिक किंतु चयनात्मक स्मृतिभ्रंश जिसका कोई ज्ञात आंगिक कारण न हो, क्या कहलाता है?
(A) विच्छेदी पहचान विकार
(B) विच्छेदी स्मृतिलोप
(C) परिवर्तन विकार
(D) व्यक्तित्व-लोप

49. घर एवं कार्यस्थल से दूर यात्रा, एक नवीन पहचान का अनुमान और पूर्व पहचान को स्मरण करने की अयोग्यता किस स्थिति की विशेषता है?
(A) विच्छेदी पहचान विकार
(B) विच्छेदी आत्मविस्मृति
(C) व्यक्तित्व-लोप
(D) विच्छेदी स्मृतिलोप

50. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): विच्छेदी पहचान विकार को अक्सर बहु-व्यक्तित्व वाला कहा जाता है।
कारण (R): इस विकार में व्यक्ति प्रत्यावर्ती व्यक्तित्वों की कल्पना करता है जो आपस में एक दूसरे के प्रति अनभिज्ञ हो सकते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

51. एक स्वप्न जैसी अवस्था जिसमें व्यक्ति को वास्तविकता से अलग होने की अनुभूति होती है, क्या कहलाती है?
(A) विच्छेदी स्मृतिलोप
(B) विच्छेदी पहचान विकार
(C) व्यक्तित्व-लोप/स्वअनुभूति-लोप विकार
(D) परिवर्तन विकार

52. मुख्य अवसादी विकार का मुख्य लक्षण क्या है?
(A) उन्मादी भावदशा
(B) अत्यधिक ऊर्जा और गतिविधि
(C) तीव्र और अतर्क भय
(D) अवसादी भावदशा की अवधि और गतिविधियों में आनंद का अभाव

53. निम्नलिखित में से कौन सा मुख्य अवसादी विकार का लक्षण नहीं है?
(A) शरीर के भार में परिवर्तन
(B) निद्रा से संबंधित समस्याएँ
(C) अत्यधिक आत्म-सम्मान और भव्य विचार
(D) मृत्यु और आत्महत्या के विचार

54. निम्नलिखित में से कौन सा अवसाद का एक पूर्वयोगी कारक नहीं है?
(A) आनुवंशिक संरचना
(B) जीवन की सकारात्मक घटनाएँ
(C) उम्र और लिंग
(D) सामाजिक अवलंब की कमी

55. किस विकार में उन्माद और अवसाद दोनों वैकल्पिक रूप से उपस्थित रहते हैं?
(A) मुख्य अवसादी विकार
(B) चक्रविक्षिप्ति विकार
(C) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(D) द्विध्रुवीय 1 विकार

56. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. आत्महत्या जैविक और मनोवैज्ञानिक कारकों का परिणाम है।
2. पहले किया गया आत्महत्या का प्रयास एक मजबूत खतरा बनता है।
3. आत्मघातक व्यवहार समस्या-समाधान में कठिनाई को संकेत करता है।
4. आत्महत्या की रोकथाम एक समग्र बहु-क्षेत्रीय उपागम की मांग करती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) 1, 2, 3 और 4

57. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा सुझाए गए आत्महत्या की रोकथाम के उपायों में निम्नलिखित में से कौन सा शामिल नहीं है?
(A) आत्महत्या के साधनों की उपलब्धता को सीमित करना
(B) मद्य से संबंधित नीतियों को लागू करना
(C) मीडिया द्वारा आत्महत्या की घटना को सनसनीखेज तरीके से प्रस्तुत करना
(D) आत्महत्या का प्रयास कर चुके व्यक्तियों की देखभाल करना

58. मनोविदलता (schizophrenia) किस प्रकार का विकार है?
(A) मनस्तापी विकार
(B) दुश्चिंता विकार
(C) भावदशा विकार
(D) विच्छेदी विकार

59. मनोविदलता के लक्षणों में 'सकारात्मक लक्षण' का क्या अर्थ है?
(A) व्यवहार में कमी या न्यूनता
(B) सामाजिक रूप से स्वीकृत व्यवहार
(C) पेशीय गतिविधियों में कमी
(D) व्यवहार में 'विकृत अतिशयता' या 'विलक्षणता का बढ़ना'

(A) व्यवहारात्मक मॉडल में वर्णित एक प्रमुख अधिगम प्रक्रिया
(B) प्राचीन अनुबंधन
(C) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
(D) यह अनुबंधन का प्रकार नहीं है

112. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मानवतावादी सोचते हैं कि मनुष्य जन्म से ही मित्रवत् होते हैं।
2. अस्तित्ववादी मानते हैं कि हमें अपने अस्तित्व को अर्थ प्रदान करने की स्वतंत्रता है।
3. जो लोग उत्तरदायित्व से मुँह मोड़ते हैं, वे अपप्रामाणिक जीवन जीते हैं।
4. मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल अच्छाई और संवृद्धि के लिए मनुष्य की क्षमता पर जोर देता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) केवल 1
(B) केवल 4
(C) 1 और 4
(D) कोई नहीं

113. जब परिवार के सदस्य एक दूसरे की गतिविधियों, विचारों और भावनाओं में कुछ ज़्यादा ही अंतर्निहित होते हैं, तो इसे क्या कहते हैं?
(A) एक स्वस्थ पारिवारिक संरचना
(B) एक जालबद्ध संरचना (enmeshed structure)
(C) एक वियुक्त संरचना
(D) एक सहयोगी संरचना

114. अध्ययनों के अनुसार, किन लोगों में अवसादग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है?
(A) जो लोग अलग-थलग महसूस करते हैं और जिन्हें सामाजिक अवलंब प्राप्त नहीं होता
(B) जिनके बहुत अच्छे मित्रतापूर्ण संबंध होते हैं
(C) जो एक बड़े परिवार में रहते हैं
(D) जो सामाजिक रूप से बहुत सक्रिय होते हैं

115. आतंक आक्रमण के दौरान निम्नलिखित में से कौन सा लक्षण सामान्यतः अनुभव नहीं किया जाता है?
(A) साँस की कमी
(B) दिल धड़कना
(C) अत्यधिक भूख लगना
(D) नियंत्रण खोने या मरने का एहसास

116. 'चयनात्मक गूंगापन' किस मुख्य विकार श्रेणी के अंतर्गत आता है?
(A) अवसादी विकार
(B) विच्छेदी विकार
(C) कायिक अभिलक्षण विकार
(D) दुश्चिंता विकार

117. किसी व्यक्ति द्वारा बार-बार बाल खींचने का व्यवहार किस विकार श्रेणी में आता है?
(A) दुश्चिंता विकार
(B) आवेग-नियंत्रण विकार
(C) मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित विकार
(D) कायिक अभिलक्षण विकार

118. 'परिवर्तन' (conversion) विकार का नाम यह क्यों है?
(A) क्योंकि व्यक्ति अपनी पहचान बदल लेता है
(B) क्योंकि मनोवैज्ञानिक कष्ट शारीरिक लक्षणों में परिवर्तित हो जाता है
(C) क्योंकि व्यक्ति का मूड तेजी से बदलता है
(D) क्योंकि इससे सामाजिक मानदंडों में परिवर्तन होता है

119. विच्छेदी विकारों की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) शारीरिक लक्षणों की शिकायत करना जिनका कोई जैविक आधार न हो
(B) लगातार निम्न मूड और आनंद की कमी
(C) अतार्किक भय और घबराहट
(D) चेतना, स्मृति या पहचान में अचानक और अस्थायी परिवर्तन

120. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (विकार)
P. कायिक अभिलक्षण विकार
Q. परिवर्तन विकार
R. विच्छेदी स्मृतिलोप
S. विच्छेदी पहचान विकार

सूची II: (प्रमुख विशेषता)
1. महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सूचनाओं का पुनःस्मरण करने में असमर्थता
2. दो या अधिक भिन्न व्यक्तित्वों का प्रदर्शन
3. शरीर-संबंधित अभिलक्षणों का अनुभव करना
4. संवेदी या पेशीय प्रकार्यों में क्षति का प्रदर्शन

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-4, R-1, S-2
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

121. पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में किस विकार से ग्रसित होने की संभावना अधिक रहती है?
(A) मनोविदलता
(B) समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार
(C) अवसादी विकार
(D) मद्य दुरुपयोग

122. 'चक्रविक्षिप्ति विकार' (cyclothymic disorder) किस श्रेणी का विकार है?
(A) द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार
(B) दुश्चिंता विकार
(C) अवसादी विकार

(D) मनस्तापी विकार

123. एक किशोर के व्यवहार में कौन सा परिवर्तन यह संकेत दे सकता है कि वह दबाव में है?
(A) ग्रेड का बेहतर होना
(B) प्रयास में वृद्धि
(C) कक्षा में अत्यधिक भागीदारी
(D) सामान्य क्रियाकलापों में अभिरुचि में कमी

124. सकारात्मक आत्म-सम्मान विकसित करने के लिए निम्नलिखित में से कौन सा उपागम उपयोगी नहीं है?
(A) जीवन के सकारात्मक अनुभवों पर जोर देना
(B) अविश्वसनीय और अपप्राप्य लक्ष्य निर्धारित करना
(C) शारीरिक और व्यावसायिक कौशलों के अवसर उपलब्ध कराना
(D) विश्वसनीय संप्रेषण स्थापित करना

125. एक मनोविदलता रोगी का यह विश्वास कि वह ईश्वर का अवतार है, किस प्रकार की भ्रमासक्ति का उदाहरण है?
(A) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(B) संदर्भ भ्रमासक्ति
(C) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
(D) नियंत्रण भ्रमासक्ति

126. रोगी द्वारा नए शब्दों या मुहावरों की खोज करना, जो केवल उसी के लिए अर्थ रखते हैं, क्या कहलाता है?
(A) संतनन
(B) विषय-अवपथन
(C) नव शब्दनिर्माण
(D) नव शब्दनिर्माण

127. मनोविदलता में 'अनुपयुक्त भाव' (inappropriate affect) का क्या अर्थ है?
(A) ऐसे संवेग जो स्थिति के अनुरूप न हों
(B) कोई भाव प्रदर्शित न करना
(C) बहुत कम भाव प्रदर्शित करना
(D) बहुत तीव्र संवेग प्रदर्शित करना

128. वाक्-अयोग्यता (alogia), जिसमें भाषण और विषय में कमी पाया जाता है, किस प्रकार का लक्षण है?
(A) सकारात्मक लक्षण
(B) नकारात्मक लक्षण
(C) मनःचालित लक्षण
(D) संज्ञानात्मक लक्षण

129. किसी काम को शुरु करने या पूरा करने में असमर्थता तथा उदासीनता प्रदर्शित करना क्या कहलाता है?
(A) अलोगिया
(B) इच्छाशक्ति न्यूनता (avolition)
(C) कुंठित भाव
(D) अनुपयुक्त भाव

130. निम्नलिखित में से कौन-सा तंत्रिकाजन्य विकार (neurodevelopmental disorder) नहीं है?
(A) मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD)
(B) अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार (ADHD)
(C) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
(D) बौद्धिक अशक्तता

131. स्वलीनता से पीड़ित बच्चे क्यों रूढ़ शरीर गतियाँ (जैसे शरीर को हिलाना-डुलाना) करते हैं?
(A) दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए
(B) यह अतिक्रिया का एक लक्षण है
(C) यह स्व-उद्दीपन का एक रूप हो सकता है
(D) वे किसी की नकल कर रहे होते हैं

132. बौद्धिक अशक्तता के निदान के लिए व्यक्ति की बुद्धिलब्धि (IQ) कितनी होनी चाहिए?
(A) 90 या उससे कम
(B) 80 या उससे कम
(C) 100 या उससे कम
(D) 70 या उससे कम

133. आचरण विकार (conduct disorder) और विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD) में मुख्य अंतर क्या है?
(A) ODD में शारीरिक आक्रामकता हमेशा मौजूद रहती है
(B) आचरण विकार कम गंभीर होता है
(C) आचरण विकार में दूसरों के अधिकारों का गंभीर उल्लंघन शामिल होता है
(D) ODD केवल वयस्कों में होता है

134. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa) में व्यक्ति का वजन खतरनाक रूप से कम हो जाता है।
2. क्षुधतिशयता (bulimia nervosa) में अनियंत्रित भोजन के बाद शुद्धिकरण व्यवहार होता है।
3. अनियंत्रित भोजन विकार में व्यक्ति को भोजन के बाद अपराध बोध नहीं होता है।
4. भोजन विकार मुख्य रूप से पुरुषों को प्रभावित करते हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1 और 2
(B) 2 और 3
(C) 3 और 4
(D) 1 और 4

135. हेरोइन किस पौधे से प्राप्त होती है?
(A) कोका
(B) कैनेबिस
(C) तंबाकू
(D) अफीम पोस्त

136. कोकीन का प्राथमिक प्रभाव क्या है?
(A) यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है

(B) यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को अवसादित करता है
(C) यह विभ्रांति पैदा करता है
(D) यह दर्द को कम करता है

137. 'अपसामान्यता' को परिभाषित करने वाले चार 'D' के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. 'विसामान्यता' का अर्थ है सामाजिक मानदंडों से अलग व्यवहार।
2. 'कष्ट' व्यक्ति या दूसरों के लिए अप्रिय भावना को संदर्भित करता है।
3. 'अपक्रिया' दैनिक कामकाज में हस्तक्षेप है।
4. 'खतरा' का अर्थ स्वयं या दूसरों के लिए जोखिम है।
5. ये सभी चार 'D' हमेशा एक साथ मौजूद होने चाहिए ताकि व्यवहार को अपसामान्य माना जा सके।

उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) केवल 5
(B) केवल 4 और 5
(C) केवल 3
(D) कोई नहीं

138. यदि एक व्यक्ति हवाई जहाज की दुर्घटना के बाद रेत खा रहा है, तो क्या इस व्यवहार को अपसामान्य माना जाएगा?
(A) नहीं, क्योंकि संदर्भ के अनुसार यह जीवित रहने का एक प्रयास हो सकता है
(B) हाँ, क्योंकि रेत खाना हमेशा अपसामान्य होता है
(C) हाँ, क्योंकि यह सामाजिक रुप से अस्वीकार्य है
(D) नहीं, क्योंकि यह एक सामान्य आदत है

139. मनोगतिक मॉडल के अनुसार, आंतरिक शक्तियाँ 'गत्यात्मक' क्यों कहलाती हैं?
(A) क्योंकि वे हमेशा स्थिर रहती हैं
(B) क्योंकि वे सचेत रुप से नियंत्रित होती हैं
(C) क्योंकि वे बाहरी वातावरण से उत्पन्न होती हैं
(D) क्योंकि वे एक दूसरे से अंतःक्रिया करती हैं

140. निम्नलिखित को उनके प्रकट होने के सामान्य कालानुक्रम में व्यवस्थित करें:
1. तंत्रिकाजन्य विकार
2. मनोविदलता
3. अवसादी विकार (स्त्रियों में प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था)
4. अवसादी विकार (पुरुषों में प्रारंभिक मध्यावस्था)

सही कूट चुनें:
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 3, 2, 4
(C) 2, 1, 3, 4
(D) 3, 4, 1, 2

141. 'जमाखोरी विकार' (Hoarding Disorder) किस मुख्य विकार श्रेणी के अंतर्गत वर्गीकृत है?
(A) दुश्चिंता विकार
(B) अवसादी विकार
(C) मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित विकार
(D) विच्छेदी विकार

142. PTSD के लक्षणों में 'अतीतावलोकन' (flashback) का क्या अर्थ है?
(A) घटना के बारे में बार-बार सोचना
(B) घटना के बारे में बुरे सपने देखना
(C) घटना को याद करने में असमर्थ होना
(D) घटना को फिर से अनुभव करने का एहसास होना

143. कायिक अभिलक्षण विकार और बीमारी दुश्चिंता विकार में मुख्य अंतर क्या है?
(A) शारीरिक शिकायत बनाम बीमारी होने की चिंता
(B) वास्तविक और गंभीर शारीरिक लक्षणों की उपस्थिति
(C) विकार की नैदानिक गंभीरता और अवधि का प्रभाव
(D) केवल विशेष आयु वर्ग की महिलाओं में प्रकटीकरण

144. 'बहु-व्यक्तित्व' विकार का आधुनिक नैदानिक नाम क्या है?
(A) विच्छेदी स्मृतिलोप
(B) विच्छेदी पहचान विकार
(C) व्यक्तित्व-लोप विकार
(D) मनोविदलता

145. आत्महत्या के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन असत्य है?
(A) अवसाद और मद्य उपयोग आत्महत्या के लिए जोखिम कारक हैं।
(B) जो लोग आत्महत्या की बात करते हैं, वे वास्तव में ऐसा नहीं करते हैं।
(C) पहले किया गया प्रयास भविष्य के प्रयास का सबसे मजबूत भविष्यवक्ता है।
(D) आत्महत्या की रोकथाम संभव है।

146. मनोविदलता के रोगी का यह विश्वास कि उसके विचार एक उपग्रह द्वारा नियंत्रित किए जा रहे हैं, किसका उदाहरण है?
(A) नियंत्रण भ्रमासक्ति
(B) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(C) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
(D) संदर्भ भ्रमासक्ति

147. एक ही विचार को अनुपयुक्त तरह से बार-बार दोहराना क्या कहलाता है?
(A) नव शब्दनिर्माण
(B) अलोगिया
(C) संतनन
(D) विषय-अवपथन

148. शरीर के अंदर कुछ घटित होने की विभ्रांति (जैसे पेट में साँप का रेंगना) को क्या कहते हैं?
(A) स्पर्शी विभ्रांति
(B) दृष्टि विभ्रांति

(C) श्रवण विभ्रांति
(D) दैहिक विभ्रांति

149. कैटाटोनिक दृढ़ता (catatonic rigidity) क्या है?
(A) रोगी का गतिहीन और चुप रहना
(B) विचित्र मुद्राएँ बनाना
(C) घंटों तक एक ही मुद्रा में रहना
(D) दूसरों के आदेशों का पालन करना

150. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): स्वलीनता वर्णक्रम विकार से ग्रस्त बच्चों को सामाजिक व्यवहार प्रारंभ करने में कठिनाई होती है।
कारण (R): वे दूसरों की भावनाओं के प्रति अनुक्रियाशील प्रतीत नहीं होते और अपने अनुभवों को साझा करने में असमर्थ होते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

151. बौद्धिक अशक्तता के वर्गीकरण में, 'तीव्र' (severe) स्तर की बुद्धिलब्धि का प्रसार क्या होता है?
(A) 55 से 70
(B) 35-40 से 50-55
(C) 20-25 से कम
(D) 20-25 से 35-40

152. बच्चों द्वारा प्रदर्शित गालियाँ देना या कसम देना किस प्रकार की आक्रामकता है?
(A) शाब्दिक आक्रामकता
(B) शारीरिक आक्रामकता
(C) शत्रुतापूर्ण आक्रामकता
(D) अग्रलक्षी आक्रामकता

153. क्षुधतिशयता से ग्रसित व्यक्ति शुद्धिकरण (purging) के लिए आमतौर पर क्या करता है?
(A) केवल अत्यधिक व्यायाम
(B) केवल उपवास
(C) रेचक, मूत्रवर्धक दवाओं का सेवन या उल्टी करना
(D) केवल कम कैलोरी वाला आहार लेना

154. मद्यपान करने वाले व्यक्ति में पेशीय कठिनाइयाँ क्यों होती हैं, जैसे चलते समय अस्थिर होना?
(A) क्योंकि ऐल्कोहॉल मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है जो पेशीय समन्वय को नियंत्रित करते हैं
(B) क्योंकि ऐल्कोहॉल निर्णय को प्रभावित करता है
(C) क्योंकि ऐल्कोहॉल से दृष्टि धुंधली हो जाती है
(D) क्योंकि व्यक्ति जानबूझकर ऐसा करता है

155. 'पेंट थिनर' और 'गोंद' किस प्रकार की सूँघने वाली नशीली वस्तुएँ हैं?
(A) उत्तेजक
(B) विभ्रांति उत्पादक
(C) ओपिऑयड
(D) विलायक (Solvents)

156. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मनोगतिक मॉडल अचेतन द्वंद्वों पर केंद्रित है।
2. व्यवहारात्मक मॉडल सीखे हुए व्यवहारों पर केंद्रित है।
3. संज्ञानात्मक मॉडल अतार्किक विचारों पर केंद्रित है।
4. मानवतावादी मॉडल आत्म-विकास और स्वतंत्रता पर केंद्रित है।
5. सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल सामाजिक शक्तियों पर केंद्रित है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) केवल 1, 2, 4 और 5
(D) 1, 2, 3, 4 और 5

157. दुश्चिंता विकारों के संबंध में कौन सा कथन गलत है?
(A) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार में चिंता किसी विशिष्ट वस्तु से नहीं जुड़ी होती।
(B) आतंक विकार में अप्रत्याशित रुप से घबराहट के दौरे पड़ते हैं।
(C) दुर्भीति में एक विशिष्ट वस्तु या स्थिति के प्रति तर्कसंगत भय होता है।
(D) वियोगज दुश्चिंता विकार में लगाव वाले व्यक्ति से अलग होने का भय होता है।

158. एक व्यक्ति जिसे लगातार यह डर लगता है कि उसे कोई गंभीर बीमारी है, जबकि चिकित्सा जाँच में सब कुछ सामान्य आता है, वह किससे पीड़ित हो सकता है?
(A) परिवर्तन विकार
(B) कायिक अभिलक्षण विकार
(C) पाखंड
(D) बीमारी दुश्चिंता विकार

159. 'विच्छेदन' का अनुभव निम्नलिखित में से किस रुप में हो सकता है?
(A) उपरोक्त सभी
(B) अवास्तविकता की भावना
(C) व्यक्तित्व-लोप
(D) अस्मिता-लोप

160. द्विध्रुवीय विकार का पुराना नाम क्या था?
(A) मनोविदलता
(B) उन्माद-अवसाद विकार
(C) चक्रविक्षिप्ति
(D) दुश्चिंता विक्षिप्ति

161. 'विषय-अवपथन' और 'नव शब्दनिर्माण' किस विकार के प्रमुख लक्षण हैं?
(A) अवसाद
(B) मनोविदलता
(C) दुश्चिंता
(D) विच्छेदी विकार

162. यदि कोई व्यक्ति अपने बॉस द्वारा डांटे जाने पर घर आकर अपने निर्दोष बच्चे पर चिल्लाता है, तो यह फ्रॉयड के किस रक्षा तंत्र का उदाहरण हो सकता है?
(A) विस्थापन
(B) दमन
(C) प्रक्षेपण
(D) प्रतिक्रिया निर्माण

163. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (पदार्थ की श्रेणी)
P. उत्तेजक
Q. विभ्रांति उत्पादक
R. ओपिऑयड
S. कैनेबिस
सूची II: (उदाहरण)
1. गांजा
2. हेरोइन
3. एल.एस.डी.
4. कोकीन
(A) P-4, Q-3, R-2, S-1
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-4, Q-2, R-3, S-1
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

164. बच्चों में सकारात्मक आत्म-सम्मान विकसित करने का क्या लाभ है?
(A) वे अकादमिक रूप से हमेशा शीर्ष पर रहते हैं
(B) उन्हें कभी कोई समस्या नहीं होती है
(C) वे अधिक आक्रामक हो जाते हैं
(D) वे दबाव का बेहतर ढंग से सामना कर पाते हैं

165. किस ऐतिहासिक व्यक्ति ने तर्क दिया कि 'डाइन' (चुड़ैलें) भी मानसिक रूप से बीमार हो सकती हैं और उन्हें चिकित्सा की आवश्यकता है?
(A) हिपोक्रेट्स
(B) प्लेटो
(C) योहान वेयर
(D) संत ऑगस्टीन

166. किसी व्यवहार को 'दुरनुकूलक' कहने का क्या तात्पर्य है?
(A) कि व्यवहार सामाजिक रूप से अलोकप्रिय है
(B) कि व्यक्ति की सुभेद्यता या पर्यावरण में दबाव के कारण जीवन में समस्याएँ उत्पन्न हो गई हैं
(C) कि व्यवहार नैतिक रूप से गलत है
(D) कि व्यवहार सांख्यिकीय रूप से दुर्लभ है

167. एक व्यक्ति को यह विश्वास है कि समाचार वाचक टेलीविजन पर सीधे उससे बात कर रहा है। यह किस प्रकार की भ्रमासक्ति है?
(A) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(B) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
(C) नियंत्रण भ्रमासक्ति
(D) संदर्भ भ्रमासक्ति

168. समाजविरोधी व्यवहार (antisocial behaviour) की क्या विशेषता है?
(A) यह दूसरों के अधिकारों और सामाजिक मानकों का उल्लंघन करता है
(B) यह उम्र के उपयुक्त होता है
(C) यह हमेशा अहिंसक होता है
(D) यह केवल विरुद्धक व्यवहार तक सीमित है

169. क्षुधा-अभाव (anorexia) और क्षुधतिशयता (bulimia) दोनों में क्या समानता है?
(A) दोनों में शरीर का वजन सामान्य से बहुत कम होता है
(B) दोनों में अनियंत्रित भोजन के प्रकरण होते हैं
(C) दोनों में वजन बढ़ने का तीव्र भय होता है
(D) दोनों का इलाज आसानी से हो जाता है

170. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): मद्य के सेवन से व्यक्ति शुरू में अधिक बातूनी और मैत्रीपूर्ण महसूस कर सकता है।
कारण (R): ऐल्कोहॉल मस्तिष्क के उन हिस्सों को सुस्त करता है जो निर्णय और अवरोध को नियंत्रित करते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

171. मनोविदलता के नकारात्मक लक्षणों के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. अलोगिया का अर्थ है वाक्-अयोग्यता या भाषण में कमी।
2. कुंठित भाव का अर्थ है किसी भी प्रकार का संवेग प्रदर्शित न करना।
3. इच्छाशक्ति न्यूनता का अर्थ है किसी काम को शुरू करने या पूरा करने में असमर्थता।
4. ये लक्षण व्यवहार में 'अतिशयता' को दर्शाते हैं।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1 और 2
(B) 1, 2 और 3
(C) 2, 3 और 4
(D) 1, 3 और 4

कौशल
(C) केवल स्कूल के परीक्षा ग्रेड द्वारा।
(D) केवल माता-पिता की मौखिक रिपोर्ट द्वारा।

245. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): सभी बच्चे जो अतिक्रियाशील या अनवधान हैं, उन्हें अनिवार्य रूप से ADHD का निदान नहीं दिया जाना चाहिए।
कारण (R): ADHD का निदान तब किया जाता है जब ये व्यवहार लगातार, उम्र के अनुपयुक्त और कई स्थितियों (जैसे घर और स्कूल) में हानि का कारण बनते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

246. मानसिक विकारों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सत्य है?
(A) मानसिक बीमारी वाले लोग आमतौर पर हिंसक होते हैं।
(B) मानसिक बीमारी चरित्र की कमजोरी का संकेत है।
(C) एक बार मानसिक बीमारी होने पर, यह जीवन भर अपरिवर्तनीय रहती है।
(D) मानसिक विकारों का इलाज किया जा सकता है और लोग ठीक हो सकते हैं।

247. 'सामाजिक दुर्भीति' का दूसरा नैदानिक नाम क्या है?
(A) सामाजिक दुश्चिता विकार
(B) विवृतिभीति
(C) विशिष्ट दुर्भीति
(D) आतंक विकार

248. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें:
सूची I: (लक्षण)
P. भ्रमासक्ति
Q. विभ्रांति
R. मनोग्रस्ति
S. दुर्भीति
सूची II: (विवरण)
1. एक अतार्किक भय
2. एक गलत, दृढ़ विश्वास
3. एक आवर्ती, अवांछित विचार
4. एक गलत संवेदी अनुभव
(A) P-2, Q-4, R-3, S-1
(B) P-4, Q-2, R-1, S-3
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-1, Q-4, R-3, S-2

249. मनोविदलता के संदर्भ में 'मनःचालित' (psychomotor) लक्षणों का मुख्य संबंध किससे है?
(A) विचारों की गति से।
(B) शरीर की गति और हाव-भाव से।
(C) भावनाओं की तीव्रता से।
(D) भाषण की स्पष्टता से।

250. 'व्यसन' (addiction) की आधुनिक नैदानिक अवधारणा में अब क्या शामिल माना जाता है?
(A) मादक पदार्थ और व्यसनकारी व्यवहार दोनों (जैसे जुआ)।
(B) केवल मादक द्रव्यों का दुरुपयोग।
(C) केवल अवैध नशीली दवाएं।
(D) केवल शराब और तंबाकू का सेवन।

251. ऐतिहासिक रूप से, मानसिक रूप से बीमार लोगों के लिए 'शरणस्थल' (asylums) का मूल उद्देश्य क्या माना जाता था?
(A) जटिल वैज्ञानिक अनुसंधान करना।
(B) रोगियों को स्थायी रूप से समुदाय से अलग करना।
(C) देखभाल और सुरक्षा का एक स्थान प्रदान करना।
(D) व्यावसायिक प्रशिक्षण प्रदान करना।

252. एक व्यक्ति जो सार्वजनिक रूप से बोलने से इतना डरता है कि वह अपनी नौकरी में महत्वपूर्ण पदोन्नति से इनकार कर देता है। यह किस विकार का उदाहरण है?
(A) सामान्यीकृत दुश्चिता विकार
(B) विशिष्ट दुर्भीति
(C) विवृतिभीति
(D) सामाजिक दुश्चिता विकार

253. एक व्यक्ति जो अचानक, बिना किसी स्पष्ट आंगिक कारण के, अपने पिछले जीवन और पहचान के बारे में सब कुछ भूल जाता है और एक नई जगह पर चला जाता है। यह क्या हो सकता है?
(A) व्यक्तित्व-लोप
(B) विच्छेदी स्मृतिलोप
(C) विच्छेदी आत्मविस्मृति (fugue)
(D) मनोविदलता

254. अवसाद से पीड़ित व्यक्तियों के लिए आमतौर पर अपनाया जाने वाला उपचार क्या है?
(A) केवल औषधि चिकित्सा
(B) मनोचिकित्सा और औषधि चिकित्सा का संयोजन
(C) केवल मनोचिकित्सा
(D) कोई उपचार नहीं, क्योंकि यह समय के साथ स्वयं ठीक हो जाता है

255. मनोविदलता (schizophrenia) के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा एक सामान्य मिथक है?
(A) यह एक गंभीर मस्तिष्क विकार है।
(B) आनुवंशिकी इसमें एक भूमिका निभाती है।
(C) उचित उपचार से इसके लक्षणों को प्रबंधित किया जा सकता है।

S. मानवतावादी

सूची II: (मूल अवधारणा)

1. अतार्किक विश्वास
2. आत्म-संवृद्धि की प्रवृत्ति
3. अचेतन संघर्ष
4. सीखा हुआ व्यवहार

(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-3, Q-1, R-4, S-2
(C) P-4, Q-3, R-2, S-1
(D) P-2, Q-4, R-1, S-3

185. मनोवैज्ञानिक विकारों के संदर्भ में 'रोगोन्मुखता' (diathesis) शब्द का क्या अर्थ है?
(A) एक विशिष्ट तनाव
(B) विकार का वास्तविक प्रकटन
(C) किसी विकार के लिए जैविक या मनोवैज्ञानिक पूर्ववृत्ति
(D) उपचार की प्रक्रिया

186. एक व्यक्ति जो लिफ्ट में जाने से अत्यधिक डरता है और हमेशा सीढ़ियों का उपयोग करता है, चाहे कितनी भी मंजिलें चढ़नी हों। यह किसका उदाहरण है?
(A) विशिष्ट दुर्भीति
(B) सामान्यीकृत दुश्चिता विकार
(C) विवृतिभीति
(D) सामाजिक दुर्भीति

187. मनोग्रस्ति (obsessions) और बाध्यताओं (compulsions) के बीच क्या संबंध है?
(A) मनोग्रस्ति बाध्यताओं के कारण होने वाली चिंता को कम करती हैं।
(B) दोनों का आपस में कोई संबंध नहीं है।
(C) मनोग्रस्ति और बाध्यता एक ही चीज हैं।
(D) बाध्यताएँ मनोग्रस्ति के कारण होने वाली चिंता को कम करने के लिए की जाने वाली क्रियाएँ हैं।

188. अभिघातज उत्तर दबाव विकार (PTSD) के निदान के लिए, व्यक्ति का अनुभव कैसा होना चाहिए?
(A) एक हल्का तनावपूर्ण अनुभव
(B) एक वास्तविक या धमकी भरा जीवन-घातक अभिघातज अनुभव
(C) एक निराशाजनक अनुभव
(D) एक उबाऊ अनुभव

189. निम्नलिखित में से कौन सा एक विच्छेदी विकार का लक्षण नहीं है?
(A) स्मृति-लोप
(B) व्यक्तित्व-लोप
(C) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(D) अस्मिता-भ्रम

190. अवसाद के संज्ञानात्मक लक्षणों में मुख्य रूप से क्या शामिल हो सकता है?
(A) थकान और ऊर्जा की कमी
(B) भूख में परिवर्तन
(C) नींद की समस्या
(D) निकम्मेपन और दोष की भावनाएं

191. उन्माद (mania) के एक प्रकरण की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) ऊर्जा, मनोदशा और गतिविधि का असामान्य रूप से बढ़ा हुआ स्तर
(B) अत्यधिक उदासी और निराशा
(C) सामाजिक स्थितियों का तीव्र भय
(D) शारीरिक शिकायतों पर ध्यान केंद्रित करना

192. मनोविदलता के संदर्भ में, 'विकृत अतिशयता' किस प्रकार के लक्षणों को संदर्भित करता है?
(A) नकारात्मक लक्षण
(B) सकारात्मक लक्षण
(C) मनःचालित लक्षण
(D) भावात्मक लक्षण

193. ADHD वाले बच्चों में 'आवेगशीलता' का क्या अर्थ है?
(A) वे बहुत अधिक शारीरिक गतिविधि करते हैं।
(B) वे बिना सोचे-समझे कार्य करते हैं और प्रतीक्षा नहीं कर सकते।
(C) वे ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते।
(D) वे सामाजिक संकेतों को नहीं समझते हैं।

194. अनियंत्रित भोजन (Binge eating) और क्षुधतिशयता (Bulimia) में मुख्य अंतर क्या है?
(A) प्रतिपूरक या शुद्धिकरण व्यवहारों की उपस्थिति
(B) भोजन की विशिष्ट मात्रा और प्रकार का अंतर
(C) विकार का केवल विशिष्ट पुरुषों में पाया जाना
(D) वजन बढ़ने के डर और आत्म-बोध का स्तर

195. शराब छोड़ने के बाद अनुभव होने वाले लक्षण जैसे कंपकंपी, मतली और चिंता को क्या कहा जाता है?
(A) सहिष्णुता
(B) निर्भरता
(C) विनिवर्तन (Withdrawal)
(D) अतिमात्रा (Overdose)

196. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. जैविक उपागम का मानना है कि मनोवैज्ञानिक विकारों का शारीरिक आधार होता है।
2. मनोगतिक उपागम बचपन के अनुभवों और अचेतन मन पर जोर देता है।
3. व्यवहारात्मक उपागम मानता है कि व्यवहार सीखे जाते हैं।
4. संज्ञानात्मक उपागम विचारों, विश्वासों और दृष्टिकोणों पर ध्यान केंद्रित करता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 4
(B) केवल 2 और 3
(C) 1, 2, 3 और 4
(D) केवल 1, 2 और 4

197. 'अपसामान्यता' की कौन सी परिभाषा समय और संस्कृति के साथ सबसे अधिक बदल सकती है?
(A) दुरनुकूलक व्यवहार
(B) व्यक्तिपरक कष्ट
(C) सामाजिक मानकों से विचलन
(D) अपक्रिया

198. एक छात्र जिसे परीक्षा के बारे में चिंता होती है, वह अच्छी तैयारी करता है। यहाँ चिंता का क्या प्रभाव है?
(A) यह हमेशा दुरनुकूलक है।
(B) यह एक अभिप्रेरक के रूप में कार्य कर रही है।
(C) यह एक मनोवैज्ञानिक विकार का संकेत है।
(D) यह अपप्रासंगिक है।

199. एक व्यक्ति जो बार-बार तालों की जाँच करता है, यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे ठीक से बंद हैं। यह किसका उदाहरण है?
(A) एक मनोग्रस्ति
(B) एक दुर्भीति
(C) एक विभ्रांति
(D) एक बाध्यता

200. अवसाद का एक प्रमुख जैविक कारक क्या माना जाता है?
(A) सीरोटोनिन की कमी
(B) डोपामाइन की अधिकता
(C) गाबा की कमी
(D) एसिटाइलकोलाइन की अधिकता

201. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): मनोविदलता एक एकल, एकीकृत विकार नहीं है, बल्कि विकारों का एक समूह है।
कारण (R): 'मनोविदलता वर्णक्रम' शब्द का उपयोग लक्षणों और गंभीरता की विस्तृत श्रृंखला को इंगित करने के लिए किया जाता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

202. विशिष्ट अधिगम विकार वाले बच्चे में आमतौर पर क्या देखा जाता है?
(A) सामान्य बुद्धि, लेकिन पठन, लेखन या गणित जैसे विशिष्ट क्षेत्रों में कठिनाई।
(B) सामान्य से कम बुद्धि।
(C) सामाजिक संपर्क में कठिनाई।
(D) सुनने या देखने में समस्या।

203. 'शत्रुतापूर्ण आक्रामकता' (hostile aggression) का मुख्य उद्देश्य क्या होता है?
(A) किसी विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करना।
(B) अपनी श्रेष्ठता दिखाना।
(C) नियमों का उल्लंघन करना।
(D) दूसरों को चोट पहुँचाने का इरादा।

204. कैफीनयुक्त सोडा, कॉफी और चाय में पाया जाने वाला सामान्य मनो-सक्रिय पदार्थ क्या है?
(A) ऐल्कोहॉल
(B) कैफीन
(C) निकोटीन
(D) THC

205. 'मनोवैज्ञानिक विकार' शब्द का सबसे अच्छा वर्णन कौन सा विकल्प करता है?
(A) सामाजिक रूप से अस्वीकार्य व्यवहार।
(B) कोई भी व्यवहार जो औसत से भिन्न हो।
(C) व्यवहार, विचार और भावनाओं का एक पैटर्न जो महत्वपूर्ण कष्ट या हानि का कारण बनता है।
(D) उदासी या चिंता की अस्थायी भावनाएँ।

206. 'संस्था-विमुक्ति' आंदोलन मुख्य रूप से किस विश्वास पर आधारित था?
(A) मानसिक रूप से बीमार लोग समाज के लिए खतरनाक हैं।
(B) संस्थागत देखभाल हमेशा सबसे अच्छा विकल्प है।
(C) मानसिक बीमारी एक मिथक है।
(D) कई रोगियों को समुदाय में अधिक प्रभावी ढंग से और मानवीय रूप से इलाज किया जा सकता है।

207. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. आतंक का दौरा अचानक और तीव्रता से होता है।
2. सामान्यीकृत दुश्चिंता दीर्घकालिक और विसरित होती है।
3. दुर्भीति एक विशिष्ट वस्तु या स्थिति पर केंद्रित होती है।
4. OCD में आवर्ती विचार और क्रियाएं शामिल हैं।
5. ये सभी दुश्चिंता विकार की आधुनिक श्रेणियों में आते हैं।

उपरोक्त में से कौन सा कथन सही नहीं है?
(A) केवल 5, क्योंकि आधुनिक वर्गीकरण में OCD को एक अलग श्रेणी में रखा गया है।
(B) केवल 1
(C) केवल 3
(D) कोई नहीं, सभी कथन सही हैं।

208. यदि कोई व्यक्ति एक दर्दनाक घटना के बाद उस घटना से संबंधित सभी यादें खो देता है, लेकिन उसकी अन्य यादें बरकरार रहती हैं, तो यह क्या हो सकता है?
(A) सामान्य भूलना
(B) विच्छेदी स्मृतिलोप
(C) मस्तिष्क की आंगिक चोट
(D) मनोविदलता

209. मनोविदलता के रोगियों में 'कुंठित भाव' (flat affect) का क्या अर्थ है?
(A) वे अत्यधिक भावुक होते हैं।
(B) वे भावनाओं की बहुत सीमित या कोई बाहरी अभिव्यक्ति नहीं दिखाते हैं।
(C) उनके भाव स्थिति के लिए अनुपयुक्त होते हैं।
(D) वे केवल नकारात्मक भावनाएं दिखाते हैं।

210. स्वलीनता वर्णक्रम विकार वाले बच्चे में 'इकोलालिया' (Echolalia) की उपस्थिति हो सकती है, जिसका अर्थ है:
(A) दूसरों द्वारा कहे गए शब्दों या वाक्यांशों को दोहराना।
(B) अपनी जरूरतों को व्यक्त करने में असमर्थता।
(C) एक नीरस, सपाट आवाज में बोलना।
(D) बहुत कम या बिल्कुल नहीं बोलना।

211. एक बच्चे को खिलौनों को एक सीधी रेखा में व्यवस्थित करने पर अत्यधिक जोर देना किस विकार का संकेत हो सकता है?
(A) ADHD
(B) आचरण विकार
(C) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
(D) स्वलीनता वर्णक्रम विकार

212. मनोवैज्ञानिक विकारों के कालानुक्रमिक विकास के चरणों को सही क्रम में व्यवस्थित करें:
1. सुधार आंदोलन और मानवीय उपचार।
2. जैव-मनोसामाजिक मॉडल का उदय।
3. अलौकिक और राक्षसी व्याख्याएं।
4. फ्रायड और मनोविश्लेषण का विकास।
सही कूट चुनें:
(A) 3, 1, 4, 2
(B) 1, 3, 4, 2
(C) 3, 4, 1, 2
(D) 4, 3, 1, 2

213. एक व्यक्ति जिसे लगातार यह महसूस होता है कि वह अपने शरीर से अलग है, जैसे कि वह एक फिल्म देख रहा हो, वह क्या अनुभव कर रहा हो सकता है?
(A) विच्छेदी पहचान विकार
(B) स्वअनुभूति-लोप (Derealization)
(C) व्यक्तित्व-लोप (Depersonalization)
(D) विच्छेदी स्मृतिलोप

214. निम्नलिखित में से कौन सी एक मनोवैज्ञानिक रक्षा युक्ति नहीं है?
(A) दमन
(B) प्रक्षेपण
(C) युक्तिकरण
(D) अनुबंधन

215. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें:
सूची I: (विकार)
P. मनोविदलता
Q. दुश्चिंता विकार
R. अवसाद
S. द्विध्रुवीय विकार
सूची II: (संबंधित न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन)
1. सीरोटोनिन की कमी
2. गाबा (GABA) की कमी
3. डोपामाइन की अधिकता
4. उन्माद और अवसाद के बीच वैकल्पिक बदलाव
(A) P-3, Q-2, R-1, S-4
(B) P-2, Q-3, R-1, S-4
(C) P-3, Q-1, R-2, S-4
(D) P-4, Q-2, R-1, S-3

216. यदि किसी व्यक्ति को हर समय थकान, निराशा और उन चीजों में कोई दिलचस्पी नहीं है जिनका वह कभी आनंद लेता था, तो उसे कौन सा विकार हो सकता है?
(A) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
(B) मुख्य अवसादी विकार
(C) द्विध्रुवीय विकार
(D) डिस्थीमिया

217. एक व्यक्ति जो मानता है कि वह एक प्रसिद्ध ऐतिहासिक व्यक्ति का पुनर्जन्म है, वह किस लक्षण का प्रदर्शन कर रहा है?
(A) एक विभ्रांति
(B) अत्यहंमन्यता की भ्रमासक्ति
(C) एक मनोग्रस्ति
(D) संदर्भ की भ्रमासक्ति

218. अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार (ADHD) के उपचार में अक्सर किस प्रकार की दवाओं का उपयोग किया जाता है?
(A) उत्तेजक (Stimulants)
(B) अवसादरोधी
(C) मनोविक्षिप्ति-रोधी (Antipsychotics)
(D) शामक (Sedatives)

219. भोजन विकार विकसित होने में सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों की क्या भूमिका मानी जाती है?
(A) कोई भूमिका नहीं, यह पूरी तरह से जैविक है।
(B) यह केवल पारिवारिक गतिशीलता के कारण होता है।
(C) दुबलेपन के अवास्तविक सौंदर्य मानकों को बढ़ावा देना

172. निम्नलिखित में से कौन सा एक मनःचालित लक्षण (psychomotor symptom) है?
(A) भ्रमासक्ति
(B) कैटाटोनिक जड़िमा
(C) विभ्रांति
(D) अलोगिया

173. स्वलीनता से ग्रस्त बच्चे अक्सर एक नियमित दिनचर्या की तीव्र इच्छा क्यों रखते हैं?
(A) क्योंकि वे बहुत अनुशासित होते हैं
(B) क्योंकि उनके माता-पिता उन्हें ऐसा करने के लिए मजबूर करते हैं
(C) क्योंकि परिवर्तन उन्हें अत्यधिक परेशान और चिंतित कर सकता है
(D) क्योंकि उनमें रचनात्मकता की कमी होती है

174. यदि एक बच्चा लगातार अपने शिक्षकों और माता-पिता के निर्देशों का पालन करने से इनकार करता है, बहस करता है, और जानबूझकर दूसरों को परेशान करता है, तो उसे कौन सा विकार हो सकता है?
(A) आचरण विकार
(B) ADHD
(C) विशिष्ट अधिगम विकार
(D) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार

175. 'व्यसनकारी विकार' (Addictive Disorders) शब्द का क्या अर्थ है?
(A) व्यवहारों का एक पैटर्न जिसमें इनाम और सुदृढीकरण की विशेषता होती है
(B) केवल मादक द्रव्यों का सेवन
(C) केवल जुआ खेलना
(D) मीठा खाने की आदत

176. ऐतिहासिक उपागमों का सही कालानुक्रम क्या है?
1. अतिप्राकृत
2. जैविक
3. मनोवैज्ञानिक
4. जैव-मनोसामाजिक

सही कूट चुनें:
(A) $1 \rightarrow 2 \rightarrow 3 \rightarrow 4$
(B) $2 \rightarrow 1 \rightarrow 3 \rightarrow 4$
(C) $3 \rightarrow 2 \rightarrow 1 \rightarrow 4$
(D) $1 \rightarrow 3 \rightarrow 2 \rightarrow 4$

177. 'सामाजिक नामपत्र' (social labeling) का सिद्धांत किस मॉडल से संबंधित है?
(A) जैविक मॉडल
(B) सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल
(C) मनोगतिक मॉडल
(D) संज्ञानात्मक मॉडल

178. एक व्यक्ति जो बार-बार अपने हाथ धोता है क्योंकि उसे कीटाणुओं का डर है। यहाँ 'कीटाणुओं का डर' क्या है और 'हाथ धोना' क्या है?
(A) डर एक मनोग्रस्ति है; हाथ धोना एक बाध्यता है
(B) डर एक बाध्यता है; हाथ धोना एक मनोग्रस्ति है
(C) दोनों मनोग्रस्ति हैं
(D) दोनों बाध्यताएँ हैं

179. द्विध्रुवीय I और द्विध्रुवीय II विकार में मुख्य अंतर क्या है?
(A) द्विध्रुवीय II अधिक गंभीर है
(B) द्विध्रुवीय I में केवल उन्माद होता है, अवसाद नहीं
(C) द्विध्रुवीय I में पूर्ण उन्माद के प्रकरण होते हैं, जबकि द्विध्रुवीय II में अल्प-उन्माद (hypomania) के प्रकरण होते हैं
(D) द्विध्रुवीय II में केवल अवसाद होता है, उन्माद नहीं

180. 'अतिगंभीर' (profound) बौद्धिक अशक्तता वाले व्यक्ति की बुद्धिलब्धि क्या होती है?
(A) 50-55
(B) 35-40
(C) 20-25
(D) 20-25 से कम

181. यदि कोई व्यक्ति चोरी करता है या जानवरों के प्रति क्रूरता दिखाता है, तो यह किस विकार का संकेत हो सकता है?
(A) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार
(B) ADHD
(C) आचरण विकार
(D) स्वलीनता

182. मनोविकारों के संदर्भ में प्रयुक्त 'DSM' का पूर्ण रूप क्या है?
(A) रोगों और उनके लक्षणों का मानक मैनुअल
(B) डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ़ मेंटल डिसऑर्डर
(C) विकासात्मक और संरचनात्मक मानसिक विकारों का संग्रह
(D) निदान और उनके विशिष्ट लक्षणों का विस्तृत मैनुअल

183. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'अपसामान्यता' की 'कष्ट' (distress) नामक विशेषता का सबसे अच्छा वर्णन करता है?
(A) व्यक्ति का व्यवहार समाज के लिए अजीब है।
(B) व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को करने में असमर्थ है।
(C) व्यक्ति का व्यवहार खतरनाक है।
(D) व्यक्ति का व्यवहार उसे या दूसरों को अप्रिय और विक्षोभित करने वाला है।

184. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें:
सूची I: (मनोवैज्ञानिक मॉडल)
P. मनोगतिक
Q. व्यवहारात्मक
R. संज्ञानात्मक

(B) जब व्यक्ति सामाजिक रूप से अजीब व्यवहार करता है।
(C) जब व्यक्ति दुखी और चिंतित महसूस करता है।
(D) जब व्यक्ति काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता।

232. मैस्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम के संदर्भ में, दुरनुकूलक व्यवहार किस स्तर की आवश्यकता को पूरा करने में विफलता का प्रतिनिधित्व करता है?
(A) शारीरिक आवश्यकताएं
(B) उपरोक्त में से कोई भी या सभी
(C) आत्म-वास्तविकीकरण
(D) सुरक्षा आवश्यकताएं

233. एक व्यक्ति जिसे ऊंचाई से अतार्किक डर लगता है, वह किस प्रकार की दुर्भीति से पीड़ित हो सकता है?
(A) विवृतिभीति
(B) विशिष्ट दुर्भीति (एक्रोफोबिया)
(C) सामाजिक दुर्भीति
(D) क्लॉस्ट्रोफोबिया

234. DSM-5 और ICD-10 में क्या मुख्य समानता है?
(A) वे दोनों मानसिक विकारों के निदान और वर्गीकरण के लिए उपयोग की जाने वाली प्रणालियाँ हैं।
(B) वे दोनों अमरीकी मनोरोग संघ द्वारा प्रकाशित किए गए हैं।
(C) वे दोनों विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रकाशित किए गए हैं।
(D) वे दोनों केवल चिकित्सा उपचार के दिशानिर्देश हैं।

235. मनोविदलता (schizophrenia) के आनुवंशिक घटक का क्या प्रमाण है?
(A) सभी जिनके माता-पिता को मनोविदलता है, उन्हें भी यह निश्चित रूप से होगा।
(B) यह केवल विशिष्ट देशों में पाया जाता है।
(C) मनोविदलता वाले व्यक्तियों के करीबी रिश्तेदारों में यह विकार विकसित होने का जोखिम अधिक होता है।
(D) यह एक एकल, पहचाने गए जीन के कारण होता है।

236. फ्रायड के सिद्धांतों के अनुसार, अहम् (ego) किस मुख्य सिद्धांत पर कार्य करता है?
(A) सुख सिद्धांत
(B) नैतिकता सिद्धांत
(C) पूर्णता सिद्धांत
(D) वास्तविकता सिद्धांत

237. 'त्वकछेदन' (Excoriation) विकार में व्यक्ति क्या करता है?
(A) अपने बाल खींचता है।
(B) अनावश्यक वस्तुओं को जमा करता है।
(C) अपनी त्वचा को बार-बार खरोंचता या नोचता है।
(D) बार-बार हाथ धोता है।

238. अभिघातज उत्तर दबाव विकार (PTSD) का कौन सा लक्षण 'अती-उत्तेजना' (hyperarousal) से संबंधित है?
(A) घटना की दखल देने वाली यादें।
(B) आसानी से चौंकना और हमेशा खतरे के लिए सतर्क रहना।
(C) अभिघात से संबंधित उत्तेजनाओं से बचना।
(D) दूसरों से अलगाव की भावना।

239. भावदशा विकारों के संदर्भ में 'द्विध्रुवीय' नाम का क्या अर्थ है?
(A) दो अलग-अलग व्यक्तित्व।
(B) दो प्रकार के भय।
(C) विचार के दो तरीके।
(D) मनोदशा के दो ध्रुव (उन्माद और अवसाद)।

240. एक बच्चा जो केवल अपनी माँ से बात करता है लेकिन स्कूल में या अन्य वयस्कों के साथ बोलने से पूरी तरह इनकार करता है, उसे कौन सा विकार हो सकता है?
(A) चयनात्मक गूंगापन (Selective Mutism)
(B) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
(C) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार
(D) सामान्य शर्मीलापन

241. आत्महत्या की रोकथाम के लिए स्थापित हेल्पलाइन सेवाओं का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) आत्महत्या के बारे में सांख्यिकीय आंकड़े इकट्ठा करना।
(B) आत्महत्या का प्रयास करने वालों पर कानूनी मुकदमा चलाना।
(C) संकट में लोगों को तत्काल, गोपनीय सहायता और भावनात्मक समर्थन प्रदान करना।
(D) केवल गंभीर अवसाद का नैदानिक इलाज करना।

242. 'औपचारिक चिंतन विकार' (Formal thought disorder) का नैदानिक अर्थ क्या है?
(A) व्यक्ति के विचारों की संरचना और संगठन बाधित है, जिससे भाषण असंगत हो जाता है।
(B) व्यक्ति के पास नकारात्मक विचार हैं।
(C) व्यक्ति के पास अतार्किक विश्वास हैं।
(D) व्यक्ति कुछ भी सोचने में असमर्थ है।

243. कैटाटोनिया (Catatonia) के लक्षण निम्नलिखित में से किसमें देखे जा सकते हैं?
(A) केवल मनोविदलता में।
(B) केवल मुख्य अवसाद में।
(C) केवल विशिष्ट दुश्चिंता विकारों में।
(D) मनोविदलता, द्विध्रुवीय विकार और अन्य चिकित्सा स्थितियों सहित कई विकारों में।

244. बौद्धिक अशक्तता के निदान के लिए, अनुकूली व्यवहार में कमी का आकलन कैसे किया जाता है?
(A) केवल बुद्धिलब्धि (IQ) परीक्षण द्वारा।
(B) आयु-अपेक्षित वैचारिक, सामाजिक और व्यावहारिक

एक प्रमुख कारक हो सकता है।
(D) यह आनुवंशिकी से कम महत्वपूर्ण है।

220. 'मनस्तापी' (Psychotic) शब्द का नैदानिक अर्थ क्या है?
(A) व्यक्ति उदास है।
(B) व्यक्ति चिंतित है।
(C) व्यक्ति समाज-विरोधी है।
(D) व्यक्ति का वास्तविकता से संपर्क टूट गया है।

221. एक व्यक्ति जो केवल उन लोगों के साथ मैत्रीपूर्ण है जो उसे लगता है कि शक्तिशाली हैं, लेकिन अपने से कम प्रभाव वाले लोगों के प्रति असभ्य है। यह किस विकार का लक्षण हो सकता है?
(A) अवसाद
(B) दुश्चिंता
(C) समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार
(D) नार्सिसिस्टिक व्यक्तित्व विकार

222. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल का तर्क है कि अपसामान्य व्यवहार को सांस्कृतिक संदर्भ से अलग करके नहीं समझा जा सकता है।
कारण (R): जो एक संस्कृति में सामान्य माना जाता है वह दूसरी में अपसामान्य हो सकता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

223. मानसिक विकारों के निदान का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) व्यक्ति को एक लेबल देना।
(B) व्यक्ति को समाज से अलग करना।
(C) बीमा आंकड़ों को व्यवस्थित करना।
(D) लक्षणों के एक समूह को समझना और वर्गीकृत करना ताकि उचित उपचार की योजना बनाई जा सके।

224. एक बच्चा जिसे स्कूल में धमकाया जाता है, वह घर आकर अपने छोटे भाई को धमकाता है। यह कौन सी रक्षा युक्ति का उदाहरण है?
(A) विस्थापन
(B) प्रतिक्रिया निर्माण
(C) प्रक्षेपण
(D) दमन

225. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविदलता का एक सकारात्मक लक्षण माना जाता है?
(A) सपाट भाव
(B) अलोगिया
(C) असंगठित भाषण
(D) अवोलिशन

226. निम्नलिखित में से कौन सा मादक द्रव्य केंद्रीय तंत्रिका तंत्र अवसादक (depressant) की श्रेणी में आता है?
(A) शराब
(B) कोकीन
(C) एम्फ़ैटेमिन
(D) कैफीन

227. 'परिवर्तन विकार' में देखे गए लक्षण, जैसे अंधापन या पक्षाघात, आमतौर पर किसके कारण होते हैं?
(A) एक पहचाननेयोग्य चिकित्सा स्थिति के कारण।
(B) व्यक्ति द्वारा जानबूझकर बनाए जाते हैं।
(C) स्थायी और अपरिवर्तनीय आंगिक क्षति के कारण।
(D) मनोवैज्ञानिक संघर्ष या तनाव से संबंधित होते हैं।

228. द्विध्रुवीय विकार में 'मिश्रित प्रकरण' (mixed episode) का क्या अर्थ है?
(A) अवसाद और सामान्य मनोदशा का तेजी से बदलना।
(B) उन्माद और अवसाद के लक्षणों का एक ही समय में अनुभव करना।
(C) दो अलग-अलग प्रकार के अवसाद का अनुभव करना।
(D) उन्माद और चिंता का एक साथ अनुभव करना।

229. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. क्षुधा-अभाव की मृत्यु दर सभी मानसिक विकारों में सबसे अधिक मानी जाती है।
2. क्षुधतिशयता वाले लोग अक्सर सामान्य या अधिक वजन वाले होते हैं।
3. अनियंत्रित भोजन विकार वाले लोग नियमित रूप से शुद्धिकरण नहीं करते हैं।
4. ये सभी विकार शरीर की छवि की गड़बड़ी से जुड़े हैं।
5. भोजन विकार मुख्य रूप से पसंद का मामला है, बीमारी का नहीं।

उपरोक्त में से कौन सा कथन गलत है?
(A) केवल 4
(B) केवल 5
(C) केवल 1 और 5
(D) केवल 2

230. धूम्रपान में पाया जाने वाला प्रमुख व्यसनकारी पदार्थ कौन सा है?
(A) टार
(B) कार्बन मोनोऑक्साइड
(C) अमोनिया
(D) निकोटीन

231. 'अपसामान्यता' को परिभाषित करने में 'खतरा' (danger) का पहलू कब सबसे अधिक प्रासंगिक होता है?
(A) जब व्यक्ति आत्महत्या या दूसरों को नुकसान पहुँचाने की धमकी देता है।

(D) यह विभाजित व्यक्तित्व (Split personality) के समान है।

256. स्वलीनता (Autism) को आधुनिक नैदानिक प्रणालियों में अब 'वर्णक्रम विकार' (Spectrum disorder) क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि यह लक्षणों और गंभीरता के एक विस्तृत विस्तार (स्पेक्ट्रम) को शामिल करता है।
(B) क्योंकि यह इंद्रधनुष के विभिन्न रंगों से संबंधित है।
(C) क्योंकि इसका कोई एकमात्र ज्ञात कारण नहीं है।
(D) क्योंकि यह केवल एक ही रूप में सभी बच्चों में प्रकट होता है।

257. 'अग्रलक्षी आक्रामकता' (proactive aggression) की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) तीव्र गुस्से में की गई आक्रामकता।
(B) आत्मरक्षा के प्रयास में की गई आक्रामकता।
(C) बिना किसी तात्कालिक उकसावे के, एक विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करने के लिए की गई आक्रामकता।
(D) केवल मौखिक रूप से की गई आक्रामकता।

258. एल.एस.डी. (LSD) जैसे विभ्रांति उत्पादक पदार्थों का मुख्य प्रभाव क्या होता है?
(A) उपयोगकर्ता की दुनिया के प्रति प्रत्यक्षण को विकृत करना।
(B) उपयोगकर्ता को मानसिक रूप से शांत करना।
(C) उपयोगकर्ता को शारीरिक रूप से उत्तेजित करना।
(D) उपयोगकर्ता की स्मरण शक्ति में सुधार करना।

259. यदि कोई व्यक्ति अपने विचारों को बाहरी रूप से दिमाग में 'डाले' जाने का अनुभव करता है, तो यह किस लक्षण का उदाहरण है?
(A) विचार प्रसारण
(B) विचार वापसी
(C) संज्ञानात्मक मंदता
(D) विचार प्रविष्टि (Thought insertion)

260. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. अतिप्राकृत उपागम में झाड़-फूंक का उपयोग होता था।
2. जैविक उपागम में हिपोक्रेट्स का महत्वपूर्ण योगदान था।
3. पुनर्जागरण काल में मानवतावादी विचारों का उदय हुआ।
4. सुधार आंदोलन ने संस्था-विमुक्ति की दिशा में कार्य किया।
5. जैव-मनोसामाजिक उपागम सबसे पुराना मनोवैज्ञानिक उपागम है।

उपरोक्त में से कौन सा कथन गलत है?
(A) केवल 4
(B) केवल 5
(C) केवल 4 और 5
(D) केवल 3

261. एक बच्चा जो घर के परिचित वातावरण में ठीक से बात करता है लेकिन स्कूल या बाहरी सामाजिक स्थितियों में पूरी तरह से चुप रहता है, यह किसका उदाहरण हो सकता है?
(A) बहरापन
(B) सामान्य अवज्ञा
(C) चयनात्मक गूंगापन
(D) बौद्धिक अशक्तता

262. आत्महत्या की रोकथाम में 'गेटकीपर प्रशिक्षण' (Gatekeeper training) क्या है?
(A) केवल मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों को प्रशिक्षित करना।
(B) आत्महत्या की घटनाओं के आंकड़ों की सुरक्षा करना।
(C) मीडिया को घटनाओं की सनसनीखेज रिपोर्टिंग करने से रोकना।
(D) शिक्षकों, माता-पिता, और समुदाय के अन्य सदस्यों को चेतावनी के संकेतों को पहचानने और मदद के लिए संदर्भित करने हेतु प्रशिक्षित करना।

263. मनोविदलता में निम्नलिखित में से कौन सी विभ्रांति का प्रकार सबसे दुर्लभ माना जाता है?
(A) रससंवेदी विभ्रांति
(B) श्रवण विभ्रांति
(C) दृष्टि विभ्रांति
(D) स्पर्शी विभ्रांति

264. ADHD वाले बच्चों के माता-पिता और शिक्षकों के लिए एक सामान्य प्रबंधकीय चुनौती क्या होती है?
(A) बच्चे की औसत से कम बुद्धि।
(B) बच्चे की लगातार शारीरिक गति और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता का प्रबंधन करना।
(C) बच्चे का अत्यधिक सामाजिक अलगाव।
(D) बच्चे की याददाश्त में गंभीर कमी।

265. क्षुधा-अभाव (Anorexia Nervosa) वाले व्यक्ति के लिए उपचार का प्राथमिक नैदानिक लक्ष्य क्या होता है?
(A) केवल आत्म-सम्मान में सुधार करना।
(B) वजन बढ़ाना और पोषण संबंधी आदतों को सामान्य करना।
(C) केवल पारिवारिक संबंधों में सुधार करना।
(D) केवल सह-अस्तित्व वाले अवसाद का इलाज करना।

266. मादक द्रव्यों पर 'मनोवैज्ञानिक निर्भरता' का मुख्य अर्थ क्या है?
(A) व्यक्ति को दवा का उपयोग करने की एक जबरदस्त, बाध्यकारी मानसिक इच्छा महसूस होती है।
(B) शरीर को सामान्य कार्य करने के लिए अनिवार्य रूप से दवा की आवश्यकता होती है।
(C) व्यक्ति दवा के प्रति शारीरिक सहिष्णुता विकसित कर लेता है।

320. GAD के साथ अक्सर कौन से शारीरिक लक्षण जुड़े होते हैं?
(A) उत्साह और ऊर्जा में वृद्धि।
(B) मांसपेशियों में तनाव, थकान और नींद में कठिनाई।
(C) भूख में अत्यधिक वृद्धि।
(D) दर्द के प्रति असंवेदनशीलता।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मनोविदलता (Schizophrenia) एक गंभीर और जटिल मानसिक विकार है जो व्यक्ति की सोच, भावनाओं और व्यवहार को गहराई से प्रभावित करता है। इसके लक्षणों को सामान्यतः दो मुख्य श्रेणियों में बांटा जाता है: सकारात्मक लक्षण और नकारात्मक लक्षण। सकारात्मक लक्षण वे व्यवहार हैं जो सामान्य व्यवहार में 'जुड़' जाते हैं। इनमें भ्रमासक्ति (delusions) और विभ्रांति (hallucinations) सबसे प्रमुख हैं। भ्रमासक्ति दृढ़, झूठे विश्वास हैं जो वास्तविकता के विपरीत सबूतों के बावजूद बने रहते हैं, जैसे कि उत्पीड़न भ्रमासक्ति (यह विश्वास कि कोई व्यक्ति को नुकसान पहुँचाना चाहता है) या अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति (यह विश्वास कि व्यक्ति असाधारण रूप से महत्वपूर्ण या शक्तिशाली है)। विभ्रांति संवेदी अनुभव हैं जो बाहरी उद्दीपन की अनुपस्थिति में होते हैं, जैसे कि आवाजें सुनना जो दूसरों को सुनाई नहीं देतीं (श्रवण विभ्रांति)। इसके विपरीत, नकारात्मक लक्षण सामान्य व्यवहार से 'घट' जाते हैं और क्षमताओं की कमी या अभाव को दर्शाते हैं। इनमें वाक्-अयोग्यता (alogia) या भाषण की गरीबी, इच्छाशक्ति न्यूनता (avolition) या प्रेरणा की कमी, और कुंठित भाव (flat affect) या भावनात्मक अभिव्यक्ति में कमी शामिल हैं। इच्छाशक्ति न्यूनता से पीड़ित व्यक्ति को दैनिक गतिविधियों को शुरु करने या बनाए रखने में अत्यधिक कठिनाई हो सकती है। कुंठित भाव वाले व्यक्ति की चेहरे की अभिव्यक्ति, आवाज का लहजा और शारीरिक भाषा बहुत कम भावना दर्शाती है। ये नकारात्मक लक्षण अक्सर व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक कामकाज पर अधिक विनाशकारी प्रभाव डालते हैं और पारंपरिक एंटीसाइकोटिक दवाओं के प्रति कम प्रतिक्रियाशील होते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. स्रोत के अनुसार, मनोविदलता के 'सकारात्मक लक्षण' क्या हैं?
(A) सामान्य व्यवहार से क्षमताओं का अभाव।
(B) भावनात्मक अभिव्यक्ति में कमी।
(C) सामान्य व्यवहार में जोड़े गए असामान्य व्यवहार।
(D) प्रेरणा और पहल की कमी।

322. एक व्यक्ति का यह मानना कि वह एक गुप्त सरकारी एजेंसी का विशेष दूत है, निम्नलिखित में से किसका उदाहरण है?
(A) श्रवण विभ्रांति
(B) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
(C) इच्छाशक्ति न्यूनता
(D) कुंठित भाव

323. 'इच्छाशक्ति न्यूनता' (avolition) शब्द का क्या अर्थ है?
(A) झूठे और दृढ़ विश्वास रखना।
(B) ऐसी चीजें सुनना जो वहां नहीं हैं।
(C) भावनात्मक अभिव्यक्ति में महत्वपूर्ण कमी।
(D) लक्ष्य-निर्देशित गतिविधि शुरु करने या बनाए रखने में असमर्थता।

324. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविदलता का एक नकारात्मक लक्षण है?
(A) वाक्-अयोग्यता (भाषण की गरीबी)
(B) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(C) असंगठित भाषण
(D) दृश्य विभ्रांति

325. अनुच्छेद के अनुसार, नकारात्मक लक्षणों का व्यक्ति के जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे आमतौर पर उपचार के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं।
(B) वे केवल अस्थायी होते हैं और अपने आप ठीक हो जाते हैं।
(C) वे व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक कामकाज पर विनाशकारी प्रभाव डाल सकते हैं।
(D) वे सकारात्मक लक्षणों की तुलना में कम गंभीर होते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अवसादी विकारों में, मुख्य अवसादी विकार (Major Depressive Disorder - MDD) सबसे आम और गंभीर स्थितियों में से एक है। इसकी विशेषता कम से कम दो सप्ताह की अवधि के लिए लगातार उदास मनोदशा या लगभग सभी गतिविधियों में आनंद या रुचि की कमी (anhedonia) है। हालांकि, यह केवल उदासी से कहीं अधिक है। MDD व्यक्ति के कामकाज के कई क्षेत्रों को प्रभावित करता है। संज्ञानात्मक रूप से, अवसाद से पीड़ित व्यक्ति अक्सर ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने और चीजों को याद रखने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। वे अक्सर आत्म-मूल्य की नकारात्मक भावनाओं, अत्यधिक अपराध बोध और निराशा से ग्रस्त रहते हैं। ये संज्ञानात्मक विकृतियाँ, जिन्हें आरोन बेक के संज्ञानात्मक त्रय (cognitive triad) में वर्णित किया गया है, स्वयं, दुनिया और भविष्य के बारे में एक नकारात्मक दृष्टिकोण को दर्शाती हैं। व्यवहारिक रूप से, व्यक्ति सामाजिक रूप से अलग-थलग हो सकते हैं, अपनी जिम्मेदारियों की उपेक्षा कर सकते हैं, और कुछ लोग साइकोमोटर क्षोभ (जैसे बेचैनी, हाथ मसलना) या साइकोमोटर मंदता (धीमी गति से बोलना और चलना) प्रदर्शित करते हैं। शारीरिक लक्षण भी आम हैं, जिनमें नींद में महत्वपूर्ण परिवर्तन (अनिद्रा या हाइपरसोमनिया), भूख में बदलाव जिसके परिणामस्वरूप वजन घटता या बढ़ता है, और लगातार थकान या ऊर्जा की कमी शामिल है। सबसे गंभीर मामलों में, MDD पुनरावर्ती आत्मघाती विचारों या व्यवहार से जुड़ा हो सकता है, जो इसे एक संभावित जीवन-घातक स्थिति बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

277. 'वाक्-अयोग्यता' (alogia) और 'चयनात्मक गूंगापन' में नैदानिक दृष्टि से क्या मुख्य अंतर है?
(A) इनमें कोई वास्तविक नैदानिक अंतर नहीं है।
(B) अलोगिया केवल बचपन में होता है।
(C) अलोगिया भाषण की सामान्य कमी या गरीबी है, जबकि चयनात्मक गूंगापन विशिष्ट स्थितियों में बोलने में विफलता है।
(D) चयनात्मक गूंगापन केवल आंगिक भाषण बाधा है।

278. एक बच्चा जिसे गणित के सवालों को हल करने में लगातार गंभीर कठिनाई होती है, जबकि वह अन्य सभी विषयों में सामान्य प्रदर्शन करता है, उसे क्या हो सकता है?
(A) बौद्धिक अशक्तता
(B) ADHD
(C) आचरण विकार
(D) विशिष्ट अधिगम विकार (जैसे डिस्कैल्कुलिया)

279. क्षुधा-अभाव (Anorexia) और क्षुधतिशयता (Bulimia) के बीच व्यवहारगत अंतर क्या है?
(A) क्षुधतिशयता वाले लोगों को अक्सर अपने अनियंत्रित भोजन व्यवहार पर अधिक शर्म और अपराधबोध महसूस होता है।
(B) क्षुधा-अभाव वाले लोग अपने विकार को स्वीकार करते हैं।
(C) क्षुधा-अभाव हमेशा केवल वयस्कों में शुरु होता है।
(D) क्षुधतिशयता का शरीर की छवि से कोई संबंध नहीं होता।

280. 'शामक' (Sedatives) वर्ग की दवाओं का नैदानिक उपयोग मुख्य रूप से किसलिए किया जाता है?
(A) मानसिक सतर्कता और ऊर्जा बढ़ाने के लिए।
(B) चिंता को कम करने और नींद लाने में मदद करने के लिए।
(C) मनोदशा को अत्यधिक ऊपर उठाने के लिए।
(D) केवल पुराने दर्द को दूर करने के लिए।

281. मनोवैज्ञानिक विकारों के एक व्यवस्थित वर्गीकरण का मुख्य लाभ क्या है?
(A) यह रोगियों पर सामाजिक लेबल लगाने में मदद करता है।
(B) यह पेशेवरों के बीच सटीक संचार सुनिश्चित करता है और प्रभावी अनुसंधान को बढ़ावा देता है।
(C) यह सुनिश्चित करता है कि उपचार हमेशा सफल ही होगा।
(D) यह रोगी को अपनी जिम्मेदारियों से बचने का अवसर देता है।

282. यदि कोई व्यक्ति मकड़ियों से इतना डरता है कि एक चित्र देखने पर भी वह अत्यधिक घबरा जाता है, तो यह क्या है?
(A) एक विशिष्ट दुर्भीति
(B) एक बाध्यता
(C) एक मनोग्रस्ति
(D) एक विभ्रांति

283. PTSD के लक्षण आमतौर पर किसी दर्दनाक घटना के कितने समय बाद प्रकट हो सकते हैं?
(A) हमेशा घटना के तुरंत बाद।
(B) केवल कुछ ही घंटों के भीतर।
(C) घटना के हफ्तों, महीनों या कभी-कभी वर्षों बाद भी शुरु हो सकते हैं।
(D) अनिवार्य रुप से एक वर्ष के बाद ही।

284. 'व्यवहारात्मक व्यसन', जैसे अत्यधिक जुआ खेलना, मस्तिष्क में किस प्रमुख प्रणाली को प्रभावित करता है?
(A) श्वसन प्रणाली
(B) पाचन प्रणाली
(C) प्रतिरक्षा प्रणाली
(D) इनाम प्रणाली (Reward system/Dopamine pathway)

285. मनोवैज्ञानिक विकारों के कारणों के संबंध में आधुनिक विज्ञान का क्या मानना है?
(A) वे पूरी तरह से जैविक कारणों से होते हैं।
(B) वे केवल व्यक्तिगत कमजोरी के कारण होते हैं।
(C) वे अक्सर जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के जटिल परस्पर प्रभाव के कारण होते हैं।
(D) वे केवल बचपन के पालन-पोषण पर निर्भर करते हैं।

286. एक व्यक्ति जो सफाई के बारे में अत्यधिक चिंतित रहता है और इस चिंता को कम करने के लिए दिन में कई घंटे सफाई करता है, वह किससे पीड़ित हो सकता है?
(A) सामान्यीकृत दुश्चिता विकार
(B) मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD)
(C) विशिष्ट दुर्भीति
(D) जमाखोरी विकार

287. मनोविदलता में श्रवण विभ्रांति (Auditory hallucination) का सबसे सामान्य स्वरुप क्या है?
(A) मधुर संगीत सुनाई देना।
(B) प्राकृतिक ध्वनियाँ सुनाई देना।
(C) केवल अस्पष्ट गुनगुनाहट सुनाई देना।
(D) ऐसी आवाजें सुनाई देना जो व्यक्ति के कार्यों पर टिप्पणी करती हों या उसे आदेश देती हों।

288. अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार के संदर्भ में 'अवधान-न्यूनता' का क्या अर्थ है?
(A) किसी कार्य पर ध्यान बनाए रखने या बारीकियों पर ध्यान देने में निरंतर कठिनाई होना।
(B) व्यक्ति का आलसी होना।
(C) औसत से कम बुद्धि होना।
(D) सुनने की क्षमता में कमी होना।

289. मादक द्रव्यों के दुरुपयोग (Abuse) और निर्भरता (Dependence) में नैदानिक अंतर क्या है?
(A) इनमें कोई वास्तविक नैदानिक अंतर नहीं है।
(B) दुरुपयोग केवल कानूनी दवाओं का होता है।
(C) दुरुपयोग हानिकारक परिणामों के बावजूद उपयोग को दर्शाता है, जबकि निर्भरता में सहिष्णुता और विनिवर्तन लक्षण शामिल होते हैं।
(D) निर्भरता केवल एक अस्थायी आदत है।

290. निम्नलिखित में से कौन सा एक प्रभावी मनोचिकित्सा का मुख्य लक्ष्य नहीं है?
(A) व्यक्ति के जीवन की सभी बाहरी समस्याओं को पेशेवर रूप से स्वयं हल करना।
(B) व्यक्ति को स्वयं के दबे हुए विचारों और भावनाओं को समझने में मदद करना।
(C) व्यक्ति को परिस्थितियों से निपटने के स्वस्थ कौशल सिखाना।
(D) कष्टदायक मनोवैज्ञानिक लक्षणों को कम करना।

291. सूची-I को सूची-II से सुमेलित करें:
सूची I: (ऐतिहासिक अवधि/दृष्टिकोण)
P. प्राचीन ग्रीस
Q. मध्य युग
R. प्रबोधन काल
S. आधुनिक जैव-मनोसामाजिक
सूची II: (प्रमुख विचार/घटना)
1. वैज्ञानिक पद्धति और मानवीय सुधार आंदोलन
2. हिप्पोक्रेट्स और चार शारीरिक द्रवों (Humours) का सिद्धांत
3. जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों का एकीकरण
4. दानव विज्ञान (Demonology) और झाड़-फूंक की प्रधानता
(A) P-2, Q-4, R-1, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-2, Q-1, R-4, S-3
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

292. यदि एक व्यक्ति जिसे कोई शारीरिक बीमारी नहीं है, वह अचानक अंधा हो जाता है जब वह कुछ ऐसा देखता है जो उसके लिए अत्यंत तनावपूर्ण है, तो यह कौन सा विकार हो सकता है?
(A) कायिक लक्षण विकार
(B) परिवर्तन विकार
(C) बीमारी दुश्चिंता विकार
(D) ढोंग या बनावटी व्यवहार

293. अवसाद से पीड़ित व्यक्ति में 'मनोगतिक मंदता' (psychomotor retardation) का क्या अर्थ है?
(A) केवल विचारों की गति में तेजी आना।
(B) त्वरित निर्णय लेने की क्षमता बढ़ना।
(C) शारीरिक गतिविधियों और भाषण की गति का असामान्य रूप से धीमा होना।
(D) स्मरण शक्ति का अत्यधिक तीव्र होना।

294. मनोविदलता में 'असंगठित व्यवहार' का एक नैदानिक उदाहरण क्या हो सकता है?
(A) एक ही कार्य को बहुत कुशलता से करना।
(B) बहुत अधिक व्यवस्थित और नियोजित तरीके से रहना।
(C) केवल अत्यधिक बातूनी होना।
(D) लक्ष्य-निर्देशित व्यवहार को बनाए रखने में असमर्थता, जैसे अनुचित कपड़े पहनना या सामाजिक रूप से विचित्र मुद्राएं बनाना।

295. एक बच्चा जो दूसरों के साथ संबंध बनाने में असमर्थ है, आँख मिलाने से बचता है, और एक ही क्रिया को बार-बार दोहराता है, उसे क्या हो सकता है?
(A) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
(B) सामाजिक दुश्चिंता विकार
(C) ADHD
(D) बौद्धिक अशक्तता

296. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): भोजन विकार केवल खाने की आदतों से संबंधित नहीं होते हैं।
कारण (R): वे अक्सर नियंत्रण की भावना, आत्म-सम्मान और भावनात्मक नियमन से जुड़े गहरे मनोवैज्ञानिक मुद्दों से प्रेरित होते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

297. कोकीन और एम्फ़ेटेमिन जैसे उत्तेजक पदार्थों का दुरुपयोग करने वाले व्यक्ति को आमतौर पर क्या अनुभव होता है?
(A) गहरी शांति, विश्राम और नींद।
(B) अत्यधिक ऊर्जा, उत्साह और भूख में कमी।
(C) केवल विकृत दृश्य धारणाएं।
(D) शारीरिक दर्द से पूर्ण राहत।

298. एक मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर को निदान प्रक्रिया के दौरान व्यक्ति की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि पर विचार करना क्यों आवश्यक है?
(A) क्योंकि व्यवहार और भावनात्मक अभिव्यक्ति के सामाजिक मानक विभिन्न संस्कृतियों में भिन्न हो सकते हैं।
(B) क्योंकि कुछ विशिष्ट संस्कृतियों में मानसिक बीमारी संभव ही नहीं है।
(C) केवल यह सुनिश्चित करने के लिए कि रोगी एक ही क्षेत्र का है।
(D) यह केवल एक औपचारिक प्रक्रिया है और इसका निदान

पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता।

299. निम्नलिखित में से कौन सा मनोविदलता का एक 'नकारात्मक' लक्षण माना जाता है?
(A) विभ्रांति
(B) भ्रमासक्ति
(C) सामाजिक अलगाव (Social withdrawal)
(D) असंगठित भाषण

300. मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए वर्तमान में सबसे व्यापक रूप से स्वीकृत मॉडल कौन सा है?
(A) केवल जैविक मॉडल
(B) केवल मनोगतिक मॉडल
(C) केवल संज्ञानात्मक-व्यवहार मॉडल
(D) जैव-मनोसामाजिक मॉडल

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मनोवैज्ञानिक विकारों की अवधारणा को परिभाषित करने में 'चार डी' (Four D's) का मॉडल अत्यंत महत्वपूर्ण है। ये चार डी हैं: विसामान्यता (Deviance), कष्ट (Distress), अपक्रिया (Dysfunction) और खतरा (Danger)। विसामान्यता का अर्थ है सामाजिक मानदंडों या मानकों से विचलित होने वाला व्यवहार। हालांकि, यह सांस्कृतिक रूप से सापेक्ष है; जो एक संस्कृति में विसामान्य है, वह दूसरी में सामान्य हो सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ समाजों में पूर्वजों की आत्माओं से बात करना एक सम्मानित आध्यात्मिक अभ्यास है, जबकि पश्चिमी समाजों में इसे मनोविकृति का लक्षण माना जा सकता है। दूसरा, कष्ट का तात्पर्य उस व्यक्ति द्वारा अनुभव की जाने वाली व्यक्तिगत पीड़ा या अप्रिय भावनाओं से है। यदि कोई व्यवहार व्यक्ति को दुखी, चिंतित या परेशान करता है, तो इसे असामान्य माना जा सकता है। तीसरा, अपक्रिया व्यक्ति की दैनिक जीवन की गतिविधियों, जैसे काम, स्कूल या सामाजिक संबंधों को प्रभावी ढंग से संचालित करने की क्षमता में बाधा को संदर्भित करती है। एक व्यक्ति जो अत्यधिक भय के कारण अपना घर छोड़ने में असमर्थ है, वह अपक्रिया का प्रदर्शन कर रहा है। अंत में, खतरा का अर्थ है कि व्यक्ति का व्यवहार स्वयं उसके लिए या दूसरों के लिए खतरनाक है। इसमें आत्म-हानि का व्यवहार या दूसरों के प्रति आक्रामकता शामिल हो सकती है। किसी व्यवहार को मनोवैज्ञानिक विकार के रूप में वर्गीकृत करने के लिए आमतौर पर इन चार मानदंडों में से एक से अधिक का उपस्थित होना आवश्यक है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. एक कलाकार जो अपनी कला के लिए सामाजिक रूप से विलक्षण कपड़े पहनता है, लेकिन वह अपने काम में सफल है और व्यक्तिगत रूप से संतुष्ट है। 'चार डी' मॉडल के अनुसार, उसका व्यवहार मनोवैज्ञानिक विकार क्यों नहीं माना जाएगा?
(A) क्योंकि उसका व्यवहार खतरनाक नहीं है।
(B) क्योंकि उसका व्यवहार महत्वपूर्ण कष्ट या अपक्रिया उत्पन्न नहीं कर रहा है।
(C) क्योंकि उसका व्यवहार सामाजिक मानदंडों से विचलित नहीं है।
(D) क्योंकि उसका व्यवहार केवल सांस्कृतिक रूप से सापेक्ष है।

302. स्रोत के अनुसार, 'विसामान्यता' की अवधारणा की सबसे बड़ी सीमा क्या है?
(A) यह सांस्कृतिक रूप से सापेक्ष है और सार्वभौमिक नहीं है।
(B) यह केवल खतरनाक व्यवहारों पर लागू होती है।
(C) यह व्यक्तिगत पीड़ा को ध्यान में नहीं रखती है।
(D) यह दैनिक जीवन की कार्यप्रणाली पर केंद्रित है।

303. एक छात्र परीक्षा के तनाव के कारण गंभीर चिंता का अनुभव कर रहा है, जिसके कारण वह पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पा रहा है और उसके ग्रेड गिर रहे हैं। 'चार डी' के कौन से दो घटक इस स्थिति में सबसे प्रमुख हैं?
(A) विसामान्यता और खतरा
(B) खतरा और अपक्रिया
(C) कष्ट और अपक्रिया
(D) विसामान्यता और कष्ट

304. अनुच्छेद में वर्णित 'अपक्रिया' का सबसे उपयुक्त उदाहरण निम्नलिखित में से कौन सा है?
(A) एक व्यक्ति जो मानता है कि उसके पास अलौकिक शक्तियाँ हैं।
(B) एक व्यक्ति जो बिना किसी स्पष्ट कारण के अक्सर दुखी महसूस करता है।
(C) एक व्यक्ति जो कभी-कभी यातायात में आक्रामक रूप से गाड़ी चलाता है।
(D) एक व्यक्ति जो सामाजिक समारोहों में जाने से डरता है और इसलिए अकेला रहता है।

305. स्रोत के अनुसार, किसी व्यवहार को मनोवैज्ञानिक विकार के रूप में वर्गीकृत करने के लिए आमतौर पर क्या आवश्यक है?
(A) व्यवहार का समाज के लिए खतरनाक होना।
(B) व्यवहार का सामाजिक मानदंडों से पूरी तरह विचलित होना।
(C) 'चार डी' में से एक से अधिक मानदंड का उपस्थित होना।
(D) 'चार डी' में से केवल व्यक्तिगत कष्ट का उपस्थित होना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मनोवैज्ञानिक विकारों के वर्गीकरण की प्रणालियाँ, जैसे कि अमेरिकी मनोरोग संघ द्वारा प्रकाशित 'डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ मेंटल डिसऑर्डर' (DSM) और विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा विकसित 'इंटरनेशनल क्लासिफिकेशन ऑफ डिजीज' (ICD), नैदानिक प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इन मैनुअलों का प्राथमिक उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक मानकीकृत भाषा और मानदंड प्रदान करना है ताकि वे विकारों का विश्वसनीय निदान कर सकें। DSM-5, जो वर्तमान संस्करण

है, विकारों को श्रेणियों में व्यवस्थित करता है और प्रत्येक विकार के लिए विशिष्ट नैदानिक मानदंडों को सूचीबद्ध करता है, जिसमें लक्षणों की संख्या, अवधि और तीव्रता शामिल है। यह प्रणाली केवल लक्षणों को सूचीबद्ध करने से आगे बढ़कर एक बहु-अक्षीय मूल्यांकन के बजाय अब एक गैर-अक्षीय प्रणाली का उपयोग करती है जो प्रासंगिक मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और चिकित्सा कारकों को ध्यान में रखती है। ICD, जिसका उपयोग विश्व स्तर पर अधिक व्यापक रूप से होता है, न केवल मानसिक बल्कि सभी स्वास्थ्य स्थितियों को वर्गीकृत करता है। ये वर्गीकरण प्रणालियाँ स्थिर नहीं हैं; वे नए शोध निष्कर्षों और मानसिक स्वास्थ्य की बदलती समझ को दर्शाने के लिए समय-समय पर संशोधित की जाती हैं। उदाहरण के लिए, DSM के हालिया संस्करणों ने कुछ विकारों के प्रति अधिक आयामी दृष्टिकोण अपनाया है, यह स्वीकार करते हुए कि कई लक्षण एक सातत्य पर मौजूद होते हैं। इन मैनुअलों का उद्देश्य उपचार योजना का मार्गदर्शन करना, अनुसंधान को सुविधाजनक बनाना और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच संचार में सुधार करना है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

306. DSM और ICD जैसी वर्गीकरण प्रणालियों का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?
(A) मनोवैज्ञानिक विकारों के लिए दवाइयाँ निर्धारित करना।
(B) मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक मानकीकृत नैदानिक भाषा प्रदान करना।
(C) आम जनता को आत्म-निदान के लिए शिक्षित करना।
(D) मनोवैज्ञानिक विकारों के कारणों को निश्चित रूप से स्थापित करना।

307. स्रोत के अनुसार, DSM और ICD वर्गीकरण प्रणालियों की प्रकृति के बारे में क्या सच है?
(A) वे स्थिर हैं और कभी नहीं बदलतीं।
(B) वे केवल संयुक्त राज्य अमेरिका में उपयोग की जाती हैं।
(C) वे केवल मानसिक विकारों पर ध्यान केंद्रित करती हैं, चिकित्सा स्थितियों पर नहीं।
(D) वे नए शोध के आधार पर समय-समय पर संशोधित होती हैं।

308. DSM-5 के संदर्भ में, "आयामी दृष्टिकोण" अपनाने का क्या अर्थ है?
(A) यह स्वीकार करना कि लक्षण केवल उपस्थित या अनुपस्थित नहीं होते, बल्कि एक सातत्य पर मौजूद हो सकते हैं।
(B) विकारों को निश्चित श्रेणियों में विभाजित करना।
(C) यह मानना कि सभी विकारों का एक ही कारण होता है।
(D) मूल्यांकन के लिए केवल जैविक कारकों पर ध्यान केंद्रित करना।

309. अनुच्छेद के अनुसार ICD और DSM के बीच एक मुख्य अंतर क्या है?
(A) ICD का उपयोग केवल यूरोप में होता है जबकि DSM का उपयोग केवल अमेरिका में होता है।
(B) ICD केवल मानसिक विकारों को वर्गीकृत करता है, जबकि DSM सभी स्वास्थ्य स्थितियों को करता है।
(C) ICD मानसिक और शारीरिक दोनों तरह की स्वास्थ्य स्थितियों को वर्गीकृत करता है, जबकि DSM मुख्य रूप से मानसिक विकारों पर केंद्रित है।
(D) DSM का विकास विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किया गया है।

310. निम्नलिखित में से कौन सा वर्गीकरण मैनुअल का एक उद्देश्य नहीं है जैसा कि स्रोत में वर्णित है?
(A) रोगियों के लिए कानूनी स्थिति का निर्धारण करना।
(B) अनुसंधान को सुविधाजनक बनाना।
(C) उपचार योजना का मार्गदर्शन करना।
(D) स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच संचार में सुधार करना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल (Diathesis-Stress Model) मनोवैज्ञानिक विकारों की उत्पत्ति को समझने के लिए एक व्यापक ढाँचा प्रदान करता है। यह मॉडल प्रस्तावित करता है कि व्यक्ति में किसी विशेष विकार के विकसित होने की संभावना दो मुख्य कारकों की परस्पर क्रिया पर निर्भर करती है: रोगोन्मुखता (diathesis) और दबाव (stress)। रोगोन्मुखता एक पूर्व-मौजूदा भेद्यता या पूर्वावस्था को संदर्भित करती है, जो अक्सर जैविक या आनुवंशिक होती है, लेकिन यह प्रारंभिक जीवन के अनुभवों, जैसे कि बचपन का आघात या दुर्व्यवहार, से भी उत्पन्न हो सकती है। यह भेद्यता व्यक्ति को किसी विशेष विकार के प्रति 'संवेदनशील' बनाती है, लेकिन यह अपने आप में विकार उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त नहीं है। दूसरे कारक, दबाव, का तात्पर्य जीवन की उन घटनाओं या परिस्थितियों से है जो व्यक्ति की अनुकूलन क्षमता को चुनौती देती हैं। ये दबावकारक मामूली हो सकते हैं, जैसे कि दैनिक परेशानियाँ, या प्रमुख हो सकते हैं, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु, नौकरी छूटना, या कोई गंभीर बीमारी। इस मॉडल के अनुसार, जब एक व्यक्ति जिसके पास किसी विशेष विकार (जैसे अवसाद) के लिए एक उच्च रोगोन्मुखता होती है, वह एक महत्वपूर्ण स्तर के दबाव का अनुभव करता है, तो विकार के प्रकट होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके विपरीत, जिस व्यक्ति में कम रोगोन्मुखता होती है, वह समान स्तर के दबाव का सामना करने पर भी उस विकार को विकसित नहीं कर सकता है। यह मॉडल बताता है कि क्यों एक ही तनावपूर्ण घटना का अनुभव करने वाले दो लोगों में से केवल एक ही मनोवैज्ञानिक विकार विकसित करता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार कैसे विकसित होता है?
(A) केवल अत्यधिक दबाव के कारण।
(B) केवल आनुवंशिक पूर्वावस्था के कारण।

(C) बचपन के आघात के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में।
(D) एक पूर्वावस्था (रोगोन्मुखता) और जीवन के दबाव की परस्पर क्रिया के माध्यम से।

312. इस मॉडल में 'रोगोन्मुखता' शब्द का क्या अर्थ है?
(A) जीवन में एक तनावपूर्ण घटना।
(B) किसी विकार के प्रति एक पूर्व-मौजूदा भेद्यता।
(C) विकार का वास्तविक प्रकटीकरण।
(D) उपचार के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रिया।

313. स्रोत के अनुसार, रोगोन्मुखता का स्रोत क्या हो सकता है?
(A) केवल आनुवंशिक कारक।
(B) केवल वर्तमान जीवन के दबाव।
(C) जैविक, आनुवंशिक या प्रारंभिक जीवन के अनुभव।
(D) केवल सामाजिक और सांस्कृतिक कारक।

314. रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल निम्नलिखित में से किस अवलोकन की व्याख्या करने में मदद करता है?
(A) क्यों कुछ विकार दूसरों की तुलना में अधिक आम हैं।
(B) क्यों सभी मनोवैज्ञानिक विकारों के लक्षण समान होते हैं।
(C) क्यों कुछ उपचार दूसरों की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं।
(D) क्यों एक ही तनावपूर्ण अनुभव के बाद कुछ लोग विकार विकसित करते हैं जबकि अन्य नहीं करते।

315. एक व्यक्ति जिसके परिवार में अवसाद का कोई इतिहास नहीं है (कम रोगोन्मुखता) और वह अपनी नौकरी खो देता है (उच्च दबाव)। मॉडल के अनुसार, इस व्यक्ति के लिए अवसाद विकसित होने की संभावना क्या है?
(A) उस व्यक्ति की तुलना में कम संभावना जिसके पास उच्च रोगोन्मुखता है।
(B) निश्चित रूप से अवसाद विकसित होगा।
(C) निश्चित रूप से अवसाद विकसित नहीं होगा।
(D) उस व्यक्ति की तुलना में अधिक संभावना जिसके पास उच्च रोगोन्मुखता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

दुश्चिंता विकारों में, सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार (Generalized Anxiety Disorder - GAD) एक स्थायी और व्यापक चिंता की स्थिति है जो किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति से बंधी नहीं होती। GAD से पीड़ित व्यक्ति विभिन्न विषयों, जैसे स्वास्थ्य, वित्त, या पारिवारिक समस्याओं के बारे में लगातार और अत्यधिक चिंता करते हैं, भले ही चिंता का कोई वास्तविक कारण न हो। यह "मुक्त-तैरती" चिंता अक्सर शारीरिक लक्षणों के साथ होती है, जिसमें मांसपेशियों में तनाव, थकान, चिड़चिड़ापन और नींद में कठिनाई शामिल है। संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक दृष्टिकोण के अनुसार, GAD उन व्यक्तियों द्वारा विकसित और बनाए रखा जाता है जिनमें कुछ दुष्क्रियात्मक विश्वास और संज्ञानात्मक पूर्वाग्रह होते हैं। उदाहरण के लिए, वे अनिश्चितता को असहनीय मान सकते हैं और मानते हैं कि लगातार चिंता करना भविष्य की नकारात्मक घटनाओं को रोकने या उनके लिए तैयार रहने का एक प्रभावी तरीका है। यह विश्वास, जिसे 'चिंता के बारे में सकारात्मक विश्वास' कहा जाता है, विरोधाभासी रूप से चिंता करने के चक्र को पुष्ट करता है। इसके अतिरिक्त, GAD वाले व्यक्ति अक्सर नकारात्मक समस्या अभिविन्यास प्रदर्शित करते हैं, जिसका अर्थ है कि वे समस्याओं को गंभीर खतरों के रूप में देखते हैं और उन्हें हल करने की अपनी क्षमता पर संदेह करते हैं। वे नकारात्मक घटनाओं की संभावना को बढ़ा-चढ़ाकर आंकते हैं और उनके परिणामों को विनाशकारी मानते हैं (catastrophizing)। ये संज्ञानात्मक पैटर्न व्यक्ति को एक निरंतर चिंता और सतर्कता की स्थिति में फंसाए रखते हैं, जो GAD की पहचान है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार (GAD) की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) किसी विशिष्ट वस्तु से तीव्र भय।
(B) विभिन्न विषयों के बारे में स्थायी और व्यापक चिंता।
(C) अचानक होने वाले पैनिक अटैक।
(D) बार-बार दोहराए जाने वाले बाध्यकारी व्यवहार।

317. संज्ञानात्मक-व्यवहारात्मक दृष्टिकोण के अनुसार, GAD को बनाए रखने में 'चिंता के बारे में सकारात्मक विश्वास' की क्या भूमिका है?
(A) यह चिंता करने के व्यवहार को पुष्ट करता है क्योंकि व्यक्ति इसे उपयोगी मानता है।
(B) यह व्यक्ति को चिंता से बचने में मदद करता है।
(C) यह व्यक्ति को अपनी चिंता के अतार्किक होने का एहसास कराता है।
(D) इसका चिंता के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

318. स्रोत में वर्णित 'विनाशकारी मानना' (catastrophizing) का क्या अर्थ है?
(A) नकारात्मक घटनाओं के परिणामों को बढ़ा-चढ़ाकर आंकना।
(B) समस्याओं को हल करने की अपनी क्षमता पर विश्वास करना।
(C) अनिश्चितता को स्वीकार करना और उसके साथ सहज रहना।
(D) भविष्य के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण रखना।

319. GAD से पीड़ित व्यक्ति में 'नकारात्मक समस्या अभिविन्यास' का एक उदाहरण क्या होगा?
(A) यह विश्वास करना कि चिंता समस्याओं को रोक देगी।
(B) चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार महसूस करना।
(C) एक छोटी सी असफलता को एक बड़ी आपदा के रूप में देखना।
(D) किसी भी स्थिति में अनिश्चितता को सहन करने में सक्षम होना।

(C) अत्यधिक खर्च करना या अविवेकी निवेश करना।
(D) दूसरों की मदद करने के लिए स्वेच्छा से काम करना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (Obsessive-Compulsive Disorder - OCD) को दो मुख्य घटकों द्वारा परिभाषित किया जाता है: मनोग्रस्तियाँ (obsessions) और बाध्यताएँ (compulsions)। मनोग्रस्तियाँ बार-बार आने वाले और लगातार बने रहने वाले अवांछित विचार, छवियाँ या आवेग हैं जो व्यक्ति में तीव्र चिंता या संकट पैदा करते हैं। ये केवल वास्तविक जीवन की समस्याओं के बारे में अत्यधिक चिंताएँ नहीं हैं; वे अक्सर घुसपैठी और तर्कहीन महसूस होती हैं। सामान्य मनोग्रस्तियों में संदूषण का डर, चीजों को एक विशेष क्रम में रखने की आवश्यकता, आक्रामक या भयावह आवेग, और यौन छवियाँ शामिल हैं। इन मनोग्रस्तियों से उत्पन्न चिंता को कम करने के प्रयास में, व्यक्ति बाध्यताओं में संलग्न होता है। बाध्यताएँ दोहराव वाले व्यवहार (जैसे, हाथ धोना, जाँच करना, आदेश देना) या मानसिक कार्य (जैसे, प्रार्थना करना, गिनना, चुपचाप शब्दों को दोहराना) हैं जिन्हें व्यक्ति एक मनोग्रस्ति के जवाब में या कठोर नियमों के अनुसार करने के लिए प्रेरित महसूस करता है। इन बाध्यताओं का उद्देश्य चिंता को रोकना या कम करना या किसी भयानक घटना को रोकना है। हालांकि, ये कार्य या तो यथार्थवादी रुप से उस चीज से नहीं जुड़े होते हैं जिसे वे बेअसर करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, या वे स्पष्ट रूप से अत्यधिक होते हैं। उदाहरण के लिए, संदूषण के डर वाला व्यक्ति घंटों तक हाथ धो सकता है। यह चक्र - मनोग्रस्ति से चिंता, और चिंता को कम करने के लिए बाध्यता - अत्यधिक समय लेने वाला हो सकता है और व्यक्ति के दैनिक जीवन, सामाजिक कामकाज और रिश्तों में महत्वपूर्ण रूप से हस्तक्षेप कर सकता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. OCD में 'मनोग्रस्तियाँ' (obsessions) क्या हैं?
(A) दोहराव वाले शारीरिक व्यवहार।
(B) वास्तविक जीवन की समस्याओं के बारे में तार्किक चिंताएँ।
(C) चिंता को कम करने के लिए किए जाने वाले मानसिक कार्य।
(D) अवांछित, घुसपैठी विचार जो चिंता पैदा करते हैं।

337. OCD से पीड़ित व्यक्ति बाध्यताएँ क्यों करता है?
(A) क्योंकि उन्हें ऐसा करने में आनंद आता है।
(B) दूसरों का ध्यान आकर्षित करने के लिए।
(C) अपनी मनोग्रस्तियों से उत्पन्न चिंता को कम करने के लिए।
(D) बोरियत को दूर करने के लिए।

338. निम्नलिखित में से कौन सा एक 'बाध्यता' का उदाहरण है?
(A) यह लगातार सोचना कि आपके हाथ गंदे हैं।
(B) दरवाजे पर ताला लगा है या नहीं यह बार-बार जाँच करना।
(C) अचानक किसी को नुकसान पहुँचाने का डर लगना।
(D) किसी बीमारी के होने की चिंता करना।

339. मनोग्रस्ति और बाध्यता के बीच क्या संबंध है जैसा कि स्रोत में वर्णित है?
(A) मनोग्रस्तियाँ बाध्यताओं के कारण होती हैं।
(B) दोनों असंबंधित घटनाएँ हैं।
(C) बाध्यताएँ हमेशा मनोग्रस्तियों को और खराब कर देती हैं।
(D) बाध्यताएँ मनोग्रस्तियों से उत्पन्न चिंता को कम करने का एक प्रयास हैं।

340. स्रोत के अनुसार, OCD का निदान कब किया जाता है?
(A) जब मनोग्रस्ति-बाध्यता चक्र समय लेने वाला हो और कामकाज में महत्वपूर्ण हस्तक्षेप करे।
(B) जब किसी व्यक्ति के पास कभी-कभी अजीब विचार आते हैं।
(C) जब कोई व्यक्ति कभी-कभी किसी चीज की दोबारा जाँच करता है।
(D) जब व्यक्ति अपनी आदतों के बारे में चिंतित महसूस करता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अभिघात तथा दबावकारक-संबंधित विकारों में, अभिघातज उत्तर दबाव विकार (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD) एक गंभीर स्थिति है जो किसी व्यक्ति द्वारा एक अभिघातजन्य घटना का अनुभव करने या देखने के बाद विकसित हो सकती है। अभिघातजन्य घटना में वास्तविक या धमकी भरी मौत, गंभीर चोट, या यौन हिंसा शामिल हो सकती है। PTSD के लक्षण आमतौर पर चार मुख्य समूहों में वर्गीकृत किए जाते हैं। पहला, अनाहूत लक्षण (Intrusion symptoms), जिसमें व्यक्ति दर्दनाक यादों, बुरे सपनों या फ्लैशबैक के माध्यम से घटना को बार-बार अनुभव करता है। फ्लैशबैक इतने ज्वलंत हो सकते हैं कि व्यक्ति को लगता है कि वह घटना फिर से घटित हो रही है। दूसरा, परिहार (Avoidance), जहाँ व्यक्ति अभिघात से जुड़ी परेशान करने वाली यादों, विचारों, भावनाओं या बाहरी अनुस्मारकों (जैसे लोग, स्थान, गतिविधियाँ) से बचने के लिए बहुत प्रयास करता है। तीसरा, संज्ञान और मनोदशा में नकारात्मक परिवर्तन, जिसमें अभिघात के एक महत्वपूर्ण पहलू को याद रखने में असमर्थता, स्वयं या दूसरों के बारे में लगातार नकारात्मक विश्वास, और भय, क्रोध, अपराध बोध या शर्म की लगातार नकारात्मक भावनात्मक स्थिति शामिल हो सकती है। व्यक्ति महत्वपूर्ण गतिविधियों में रुचि भी खो सकता है और दूसरों से अलग या कटा हुआ महसूस कर सकता है। चौथा, उत्तेजना और प्रतिक्रियाशीलता में स्पष्ट परिवर्तन, जैसे चिड़चिड़ा व्यवहार, आत्म-विनाशकारी व्यवहार, अति-सतर्कता, और नींद में गड़बड़ी। ये लक्षण घटना के बाद एक महीने से अधिक समय तक बने रहते हैं और व्यक्ति के सामाजिक या व्यावसायिक जीवन में महत्वपूर्ण संकट या हानि का कारण बनते हैं।

326. मुख्य अवसादी विकार (MDD) के निदान के लिए आवश्यक मुख्य लक्षण क्या हैं?
(A) लगातार उदास मनोदशा या गतिविधियों में आनंद की कमी।
(B) केवल उदास मनोदशा।
(C) केवल नींद की समस्या।
(D) केवल आत्म-मूल्य में कमी।

327. आरोन बेक के 'संज्ञानात्मक त्रय' में अवसाद के बारे में कौन से तीन नकारात्मक विचार शामिल हैं?
(A) परिवार, दोस्त और सहकर्मी।
(B) अतीत, वर्तमान और भविष्य।
(C) स्वास्थ्य, धन और रिश्ते।
(D) स्वयं, दुनिया और भविष्य।

328. 'एनहेडोनिया' (anhedonia) शब्द का क्या अर्थ है?
(A) अत्यधिक अपराध बोध की भावना।
(B) लगभग सभी गतिविधियों में आनंद या रुचि की कमी।
(C) ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।
(D) नींद के पैटर्न में बदलाव।

329. निम्नलिखित में से कौन सा MDD का एक व्यवहारिक लक्षण है?
(A) ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।
(B) निराशा की भावना।
(C) सामाजिक अलगाव।
(D) लगातार थकान।

330. साइकोमोटर मंदता, जैसा कि स्रोत में वर्णित है, को कैसे पहचाना जा सकता है?
(A) व्यक्ति की लगातार बेचैनी और हाथ मसलने से।
(B) व्यक्ति की निर्णय लेने में असमर्थता से।
(C) व्यक्ति की अत्यधिक सोने की प्रवृत्ति से।
(D) व्यक्ति की धीमी गति से बोलने और चलने की प्रवृत्ति से।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

द्विध्रुवीय और संबंधित विकार (Bipolar और Related Disorders) मनोदशा में अत्यधिक उतार-चढ़ाव की विशेषता रखते हैं, जिसमें अवसादग्रस्तता के दौरों के साथ-साथ उन्माद (mania) या अल्पोन्माद (hypomania) के दौर भी शामिल होते हैं। द्विध्रुवीय I विकार का निदान तब किया जाता है जब व्यक्ति ने कम से कम एक उन्मादी प्रकरण का अनुभव किया हो। उन्मादी प्रकरण एक अलग अवधि है जिसमें असामान्य रूप से और लगातार बढ़ी हुई, विस्तृत या चिड़चिड़ी मनोदशा होती है, साथ ही गतिविधि या ऊर्जा में वृद्धि होती है, जो कम से कम एक सप्ताह तक चलती है। इस प्रकरण के दौरान, व्यक्ति में अत्यहंमन्यता (grandiosity) या बढ़ा हुआ आत्म-सम्मान, नींद की आवश्यकता में कमी (जैसे, केवल 3 घंटे सोने के बाद तरोताजा महसूस करना), सामान्य से अधिक बातूनी होना, विचारों की उड़ान (flight of ideas), और ध्यान भंग होना जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। वे अक्सर खराब निर्णय लेने और आवेगी व्यवहार में संलग्न होते हैं जिनके हानिकारक परिणाम हो सकते हैं, जैसे कि अत्यधिक खर्च करना, अविवेकी यौन संबंध बनाना, या मूर्खतापूर्ण व्यावसायिक निवेश करना। यह व्यवहार व्यक्ति के सामान्य चरित्र से एक स्पष्ट विचलन होता है और सामाजिक या व्यावसायिक कामकाज में गंभीर हानि का कारण बनता है, या व्यक्ति को स्वयं या दूसरों को नुकसान से बचाने के लिए अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है। द्विध्रुवीय II विकार में, व्यक्ति कम से कम एक अल्पोन्मादी प्रकरण और एक मुख्य अवसादी प्रकरण का अनुभव करता है, लेकिन कभी भी पूर्ण उन्मादी प्रकरण नहीं होता।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. द्विध्रुवीय I विकार का निदान करने के लिए किस प्रकार के प्रकरण का अनुभव होना आवश्यक है?
(A) कम से कम एक उन्मादी प्रकरण।
(B) कम से कम एक मुख्य अवसादी प्रकरण।
(C) केवल अल्पोन्मादी प्रकरण।
(D) दुश्चिंता के कई प्रकरण।

332. स्रोत के अनुसार, एक उन्मादी प्रकरण की परिभाषित विशेषता क्या है?
(A) लगातार उदास मनोदशा और आनंद की कमी।
(B) बढ़ी हुई, विस्तृत या चिड़चिड़ी मनोदशा और ऊर्जा में वृद्धि।
(C) सामाजिक स्थितियों का तीव्र भय।
(D) जुनूनी विचार और बाध्यकारी व्यवहार।

333. 'विचारों की उड़ान' (flight of ideas) जो उन्माद में देखी जाती है, का क्या अर्थ है?
(A) एक व्यक्ति जो बहुत धीमी गति से और कम बोलता है।
(B) एक व्यक्ति जिसके विचार तेजी से एक विषय से दूसरे विषय पर कूदते हैं।
(C) एक व्यक्ति जो एक ही विचार पर अटका रहता है।
(D) एक व्यक्ति जिसे विचारों को याद रखने में कठिनाई होती है।

334. द्विध्रुवीय I और द्विध्रुवीय II विकारों के बीच मुख्य अंतर क्या है?
(A) द्विध्रुवीय I में उन्मादी प्रकरण होते हैं, जबकि द्विध्रुवीय II में अल्पोन्मादी प्रकरण होते हैं।
(B) द्विध्रुवीय II में अवसाद अधिक गंभीर होता है।
(C) द्विध्रुवीय I केवल पुरुषों में होता है, और द्विध्रुवीय II केवल महिलाओं में होता है।
(D) द्विध्रुवीय II में कोई अवसादग्रस्तता के दौर नहीं होते हैं।

335. उन्मादी प्रकरण के दौरान एक व्यक्ति द्वारा प्रदर्शित खराब निर्णय का एक उदाहरण क्या है?
(A) सामाजिक समारोहों से बचना।
(B) भविष्य के लिए सावधानीपूर्वक योजना बनाना।

(D) व्यक्ति दवा बंद करने पर केवल शारीरिक लक्षणों का अनुभव करता है।

267. 'अवास्तविकता' (Derealization) का अनुभव निम्नलिखित में से क्या है?
(A) अपने स्वयं के शरीर से अलगाव की भावना।
(B) महत्वपूर्ण व्यक्तिगत यादों का खोना।
(C) बाहरी दुनिया को अजीब, अपरिचित या अवास्तविक के रूप में अनुभव करना।
(D) एक पूरी तरह से नई पहचान को अपनाना।

268. 'उन्माद' (Mania) और 'अल्प-उन्माद' (Hypomania) में मुख्य अंतर क्या है?
(A) अल्प-उन्माद उन्माद की तुलना में अधिक समय तक रहता है।
(B) उन्माद में अवसाद शामिल है, जबकि अल्प-उन्माद नहीं।
(C) नैदानिक दृष्टि से इनमें कोई अंतर नहीं है।
(D) अल्प-उन्माद उन्माद की तुलना में कम तीव्र होता है और दैनिक कामकाज में गंभीर हानि का कारण नहीं बनता है।

269. 'अवर्णनीय भय' जो सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार (GAD) की विशेषता है, का क्या तात्पर्य है?
(A) भय इतना तीव्र है कि व्यक्ति उसे शब्दों में नहीं बता सकता।
(B) भय व्यक्ति के लिए सामाजिक रूप से शर्मनाक है।
(C) भय किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति से नहीं जुड़ा होता है।
(D) भय केवल रात के समय ही अनुभव होता है।

270. एक व्यक्ति को यह दृढ़ विश्वास है कि एक प्रसिद्ध अभिनेता उससे गुप्त रूप से प्यार करता है। यह किस प्रकार की भ्रमासक्ति का उदाहरण है?
(A) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
(B) कामुक भ्रमासक्ति (Erotomanic delusion)
(C) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
(D) दैहिक भ्रमासक्ति

271. मानसिक स्वास्थ्य के बारे में निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति है।
2. मानसिक स्वास्थ्य समग्र कल्याण का एक अभिन्न अंग है।
3. मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं किसी को भी प्रभावित कर सकती हैं।
4. मदद मांगना मानसिक कमजोरी नहीं बल्कि ताकत का संकेत है।
5. अधिकांश मानसिक विकारों का कोई प्रभावी उपचार उपलब्ध नहीं है।

उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) 1 और 5
(B) केवल 1
(C) केवल 5
(D) 2 और 3

272. यदि कोई व्यक्ति अपने स्वयं के क्रोध को स्वीकार करने के बजाय, दूसरों पर बेवजह गुस्सा होने का आरोप लगाता है, तो यह कौन सी रक्षा युक्ति है?
(A) प्रक्षेपण
(B) दमन
(C) विस्थापन
(D) उच्चीकरण

273. रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल के अनुसार, समान तनावपूर्ण घटना का अनुभव करने वाले दो लोगों में से केवल एक ही मनोवैज्ञानिक विकार क्यों विकसित कर सकता है?
(A) क्योंकि एक व्यक्ति शारीरिक रूप से दूसरे से कमजोर है।
(B) क्योंकि यह पूरी तरह से संयोग पर निर्भर करता है।
(C) क्योंकि जिस व्यक्ति ने विकार विकसित किया, उसमें पहले से ही एक आनुवंशिक या मनोवैज्ञानिक भेद्यता (रोगोन्मुखता) मौजूद थी।
(D) क्योंकि एक व्यक्ति ने तनाव से निपटने का कोई प्रयास नहीं किया।

274. 'जमाखोरी विकार' (Hoarding disorder) में, व्यक्ति वस्तुओं को मुख्य रूप से क्यों जमा करता है?
(A) क्योंकि उन्हें फेंकने या उनसे अलग होने की सोच से उन्हें अत्यधिक कष्ट होता है।
(B) क्योंकि उन वस्तुओं का बाजार मूल्य बहुत अधिक है।
(C) क्योंकि वे अत्यधिक संगठित स्वभाव के होते हैं।
(D) क्योंकि वे उन वस्तुओं का व्यापार करना चाहते हैं।

275. विच्छेदी पहचान विकार (DID) के विकास में निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे अधिक उत्तरदायी माना जाता है?
(A) केवल आनुवंशिक कारक
(B) मस्तिष्क की कोई पुरानी आंशिक चोट
(C) वयस्कावस्था में मादक द्रव्यों का उपयोग
(D) बचपन में अनुभव किया गया गंभीर और दीर्घकालिक आघात या दुर्व्यवहार

276. निम्नलिखित प्रश्न में, एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प चुनें:
अभिकथन (A): द्विध्रुवीय विकार वाले व्यक्ति का केवल अवसादरोधी दवाओं से इलाज करना कभी-कभी जोखिम भरा हो सकता है।
कारण (R): अवसादरोधी दवाएं बिना किसी मूड स्टेबलाइजर के उपयोग किए जाने पर कभी-कभी उन्मत्त (Manic) प्रकरण को प्रेरित कर सकती हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. PTSD के विकसित होने का मुख्य कारण क्या है?
(A) दैनिक जीवन का सामान्य तनाव।
(B) आनुवंशिक भेद्यता।
(C) एक अभिघातजन्य घटना का अनुभव करना या देखना।
(D) बचपन में खराब पालन-पोषण।

342. एक 'फ्लैशबैक', जैसा कि PTSD में अनुभव किया जाता है, क्या है?
(A) एक ज्वलंत, अनाहूत अनुभव जिसमें व्यक्ति को लगता है कि वह घटना फिर से हो रही है।
(B) अभिघातजन्य घटना का एक हल्का सपना।
(C) घटना के बारे में सोचने से जानबूझकर बचना।
(D) घटना के विवरण को याद करने की कोशिश करना।

343. PTSD के लक्षणों के 'परिहार' समूह में क्या शामिल है?
(A) घटना को बार-बार याद करना।
(B) बुरे सपने देखना।
(C) आसानी से चौंक जाना।
(D) अभिघात के अनुस्मारकों से बचने का प्रयास करना।

344. निम्नलिखित में से कौन सा PTSD में 'संज्ञान और मनोदशा में नकारात्मक परिवर्तन' का एक उदाहरण है?
(A) अति-सतर्कता।
(B) दूसरों से अलग या कटा हुआ महसूस करना।
(C) नींद में कठिनाई।
(D) अभिघातजन्य घटना के बारे में बार-बार सोचना।

345. PTSD के निदान के लिए लक्षणों को अभिघातजन्य घटना के बाद कितने समय तक बने रहना चाहिए?
(A) कम से कम एक सप्ताह।
(B) ठीक एक महीना।
(C) एक महीने से अधिक।
(D) छह महीने से अधिक।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

तंत्रिकाजन्य विकार (Neurodevelopmental Disorders) स्थितियों का एक समूह है जो विकास की अवधि के दौरान प्रकट होते हैं, आमतौर पर बचपन में, और व्यक्तिगत, सामाजिक, शैक्षणिक या व्यावसायिक कामकाज में हानि की विशेषता रखते हैं। इनमें से दो प्रमुख विकार अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार (ADHD) और स्वलीनता वर्णक्रम विकार (Autism Spectrum Disorder - ASD) हैं। ADHD को अनवधान (inattention) और/या अतिक्रिया-आवेगशीलता (hyperactivity-impulsivity) के एक सतत पैटर्न द्वारा पहचाना जाता है जो कामकाज या विकास में हस्तक्षेप करता है। अनवधान के लक्षण वाले बच्चे अक्सर कार्यों पर ध्यान बनाए रखने, निर्देशों का पालन करने, या गतिविधियों को व्यवस्थित करने में विफल रहते हैं। वे आसानी से विचलित हो जाते हैं और अक्सर दैनिक गतिविधियों में भुलक्कड़ होते हैं। अतिक्रिया-आवेगशीलता के लक्षण वाले बच्चे अक्सर बेचैन रहते हैं, अत्यधिक बात करते हैं, और अपनी बारी का इंतजार करने में कठिनाई महसूस करते हैं। दूसरी ओर, ASD को दो मुख्य क्षेत्रों में लगातार कमी की विशेषता है: सामाजिक संचार और सामाजिक संपर्क, और प्रतिबंधित, दोहराव वाले व्यवहार, रुचियाँ या गतिविधियाँ। सामाजिक संचार में कमी वाले बच्चे सामाजिक-भावनात्मक पारस्परिकता में कठिनाई प्रदर्शित कर सकते हैं, जैसे कि बातचीत शुरु करने या बनाए रखने में असमर्थता, और अशाब्दिक संचार व्यवहार को समझने में कठिनाई। प्रतिबंधित और दोहराव वाले व्यवहारों में रुढ़िबद्ध या दोहराव वाली मोटर गतिविधियाँ (जैसे हाथ फड़फड़ाना), दिनचर्या के प्रति अत्यधिक लगाव, और असामान्य रूप से तीव्र या केंद्रित रुचियाँ शामिल हो सकती हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. तंत्रिकाजन्य विकारों की सामान्य विशेषता क्या है?
(A) वे हमेशा वयस्कता में शुरु होते हैं।
(B) वे केवल सामाजिक संपर्क को प्रभावित करते हैं।
(C) वे हमेशा समय के साथ अपने आप ठीक हो जाते हैं।
(D) वे विकास की अवधि के दौरान प्रकट होते हैं और कामकाज में हानि का कारण बनते हैं।

347. ADHD के दो मुख्य लक्षण समूह क्या हैं?
(A) अनवधान और अतिक्रिया-आवेगशीलता।
(B) मनोग्रस्ति और बाध्यता।
(C) अवसाद और उन्माद।
(D) सामाजिक संचार में कमी और दोहराव वाले व्यवहार।

348. एक बच्चा जो अक्सर अपनी बारी का इंतजार करने में विफल रहता है और दूसरों की बातचीत में बाधा डालता है, ADHD के किस लक्षण को प्रदर्शित कर रहा है?
(A) अनवधान
(B) आवेगशीलता
(C) अतिक्रिया
(D) सामाजिक संचार में कमी

349. स्वलीनता वर्णक्रम विकार (ASD) की दो मुख्य परिभाषित विशेषताएँ क्या हैं?
(A) अनवधान और अतिक्रिया।
(B) सामाजिक संचार/संपर्क में कमी और प्रतिबंधित, दोहराव वाले व्यवहार।
(C) दुश्चिंता और अवसाद।
(D) भ्रमासक्ति और विभ्रांति।

350. ASD में "प्रतिबंधित, दोहराव वाले व्यवहार" का एक उदाहरण क्या हो सकता है?
(A) खिलौनों को एक विशेष क्रम में बार-बार पंक्तिबद्ध करना।
(B) दोस्तों के साथ बातचीत शुरु करना।

मिलकर अपसामान्य व्यवहार की एक समग्र और विस्तृत समझ प्रदान करते हैं।

31. (A) जब रोगोन्मुखता और दबावपूर्ण स्थिति दोनों उपस्थित हों
रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल के अनुसार, किसी विकार का प्रकटन केवल एक कारण से नहीं होता। इसके लिए व्यक्ति में पहले से मौजूद एक जैविक या मनोवैज्ञानिक भेद्यता होनी चाहिए, जिसे रोगोन्मुखता कहते हैं। जब ऐसी भेद्यता वाला व्यक्ति जीवन में किसी अत्यधिक दबावपूर्ण स्थिति या तनाव का सामना करता है, तभी विकार के लक्षण विकसित होते हैं। यह मॉडल स्पष्ट करता है कि समान तनाव होने पर भी कुछ लोग क्यों बीमार पड़ते हैं।

32. (B) दुश्चिंता
दुश्चिंता एक ऐसी मानसिक स्थिति है जिसमें व्यक्ति बिना किसी स्पष्ट कारण के अत्यधिक भय, आशंका और बेचैनी का अनुभव करता है। यह भावना अस्पष्ट और विसरित होती है, जिससे व्यक्ति को लगता है कि कुछ बुरा होने वाला है। यद्यपि हल्की चिंता कभी-कभी प्रदर्शन सुधारने में सहायक होती है, लेकिन जब यह तीव्र और अनियंत्रित हो जाती है, तो यह दैनिक जीवन में बाधा उत्पन्न करने लगती है और विकार का रुप ले लेती है।

33. (B) सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार
सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार में व्यक्ति किसी विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति के बजाय जीवन के विभिन्न पहलुओं के बारे में निरंतर और अत्यधिक चिंता करता है। यह चिंता लंबे समय तक बनी रहती है और व्यक्ति को स्पष्ट रूप से समझ नहीं आता कि उसे डर क्यों लग रहा है। इसके शारीरिक लक्षणों में मांसपेशियों में तनाव, थकान, एकाग्रता में कमी और अनिद्रा शामिल हैं, जो व्यक्ति की कार्यक्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं।

34. (A) आतंक विकार
आतंक विकार की मुख्य विशेषता अचानक और बार-बार होने वाले दुश्चिंता के दौरे हैं, जिनमें व्यक्ति तीव्र त्रास का अनुभव करता है। इन दौरों के दौरान सांस लेने में कठिनाई, दिल की धड़कन तेज होना, चक्कर आना और दम घुटने जैसे शारीरिक लक्षण प्रकट होते हैं। व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है जैसे वह नियंत्रण खो रहा है या उसे दिल का दौरा पड़ रहा है। ये दौरे अप्रत्याशित होते हैं और भविष्य के दौरों का डर बना रहता है।

35. (C) दुर्भीति (phobia)
दुर्भीति किसी विशिष्ट वस्तु, गतिविधि या स्थिति के प्रति होने वाला एक अत्यधिक, अतार्किक और स्थायी भय है। यद्यपि व्यक्ति को पता होता है कि खतरा वास्तविक नहीं है, फिर भी वह अपनी घबराहट को नियंत्रित नहीं कर पाता। दुर्भीति से ग्रस्त व्यक्ति उन स्थितियों से बचने की पूरी कोशिश करता है जो उसके भय को बढ़ाती हैं। यह डर इतना तीव्र हो सकता है कि व्यक्ति की सामान्य जीवनशैली और सामाजिक गतिविधियों को प्रतिबंधित कर देता है।

36. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
दुश्चिंता विकारों के विभिन्न प्रकार अलग-अलग लक्षणों से पहचाने जाते हैं। विशिष्ट दुर्भीति में किसी निश्चित वस्तु से भय होता है, जबकि सामाजिक दुर्भीति दूसरों के सामने अपमानित होने के डर से संबंधित है। विवृतिभीति में व्यक्ति उन सार्वजनिक स्थानों से डरता है जहाँ से निकलना मुश्किल हो। वियोगज दुश्चिंता विकार अक्सर बच्चों में देखा जाता है, जहाँ उन्हें अपने माता-पिता या प्रियजनों से अलग होने का अत्यधिक और अतार्किक डर सताता है।

37. (C) विवृतिभीति (agoraphobia)
विवृतिभीति एक गंभीर दुश्चिंता विकार है जिसमें व्यक्ति को उन जगहों या स्थितियों में जाने से डर लगता है जहाँ से निकलना कठिन हो या जहाँ मदद मिलना संभव न हो। इस भय के कारण व्यक्ति अक्सर भीड़-भाड़ वाले स्थानों, पुलों या सार्वजनिक वाहनों में जाने से बचता है। गंभीर स्थितियों में, व्यक्ति अपने घर से बाहर निकलने में भी अत्यधिक घबराहट महसूस करता है, जिससे उसका सामाजिक और व्यावसायिक जीवन अत्यंत सीमित हो जाता है।

38. (B) वियोगज दुश्चिंता विकार
वियोगज दुश्चिंता विकार मुख्य रूप से उन बच्चों में पाया जाता है जो अपने माता-पिता या लगाव वाले व्यक्तियों से अलग होने पर अत्यधिक चिंता और भय प्रदर्शित करते हैं। ऐसे बच्चे अकेले रहने, स्कूल जाने या माता-पिता के बिना सोने से डरते हैं। वे अक्सर बुरे सपने देखते हैं और शारीरिक शिकायतों, जैसे सिरदर्द या पेट दर्द का अनुभव करते हैं। यह चिंता उनकी उम्र और विकासात्मक स्तर के अनुसार बहुत अधिक और असामान्य होती है।

39. (D) मनोग्रस्ति व्यवहार
मनोग्रस्ति एक ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें अनचाहे, बार-बार आने वाले और परेशान करने वाले विचार व्यक्ति के मन में बने रहते हैं। व्यक्ति इन विचारों को रोकने या अनदेखा करने की बहुत कोशिश करता है, लेकिन वे बार-बार लौट आते हैं। ये विचार अक्सर गंदगी, सुरक्षा या व्यवस्था से संबंधित होते हैं और व्यक्ति को अत्यधिक चिंता में डाल देते हैं। मनोग्रस्ति व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध होती है और उसे मानसिक शांति नहीं मिलने देती।

40. (A) बाध्यता
बाध्यता उन व्यवहारों या मानसिक क्रियाओं को कहा जाता है जिन्हें व्यक्ति बार-बार करने के लिए विवश महसूस करता है। अक्सर ये क्रियाएं मनोग्रस्त विचारों से उत्पन्न दुश्चिंता को कम करने के लिए की जाती हैं। उदाहरण के लिए, बार-बार हाथ धोना, ताले की जाँच करना या मन ही मन गिनती करना। यद्यपि व्यक्ति जानता है कि ये व्यवहार अतार्किक हैं, लेकिन उन्हें न करने पर उसकी घबराहट इतनी बढ़ जाती है कि वह खुद को रोक नहीं पाता।

ANSWERS

1. (B) अपसामान्य मनोविज्ञान
मनोवैज्ञानिक विकारों और उनके कारणों का अध्ययन अपसामान्य मनोविज्ञान के अंतर्गत किया जाता है। यह शाखा व्यवहारगत विचलनों, मानसिक रोगों और संवेगात्मक विकारों की प्रकृति को समझने का प्रयास करती है। इसमें सामान्य से भिन्न व्यवहारों का सांख्यिकीय और नैदानिक आधार पर विश्लेषण किया जाता है। यह क्षेत्र निदान और उपचार की रणनीतियों के विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है।

2. (A) अपनी छाया या गहन पक्ष के प्रति
कार्ल युंग के विश्लेषणात्मक मनोविज्ञान के अनुसार, व्यक्तित्व की पूर्णता के लिए अपनी 'छाया' या गहन पक्ष को स्वीकार करना आवश्यक है। छाया पक्ष उन प्रवृत्तियों और इच्छाओं का प्रतिनिधित्व करता है जिन्हें व्यक्ति अक्सर सचेत रूप से अस्वीकार कर देता है। स्व-बोध की प्रक्रिया में इन छिपे हुए पहलुओं को समझना और एकीकृत करना मानसिक स्वास्थ्य और समग्रता के लिए अनिवार्य घटक माना जाता है।

3. (C) निर्भरता (Dependence)
अपसामान्यता को परिभाषित करने के लिए मनोवैज्ञानिक अक्सर चार 'D' का उपयोग करते हैं, जिनमें विसामान्यता, कष्ट, अपक्रिया और खतरा शामिल हैं। विसामान्यता सामाजिक मानकों से विचलन को दर्शाती है, जबकि कष्ट व्यक्ति की अप्रिय भावनाओं से संबंधित है। अपक्रिया दैनिक जीवन में बाधा पहुँचाती है और खतरा स्वयं या दूसरों के लिए जोखिम को इंगित करता है। इसमें निर्भरता को मूल मानक के रूप में शामिल नहीं किया गया है।

4. (D) दुरनुकूलक व्यवहार
जब कोई व्यवहार बदलती परिस्थितियों और आवश्यकताओं के अनुसार स्वयं को ढालने में विफल रहता है, तो उसे दुरनुकूलक व्यवहार कहा जाता है। यह व्यवहार व्यक्ति के व्यक्तिगत विकास और सामाजिक सामंजस्य में गंभीर बाधा उत्पन्न करता है। ऐसे लक्षण अक्सर मानसिक विकारों की उपस्थिति का संकेत देते हैं क्योंकि वे व्यक्ति के कल्याण और इष्टतम प्रकार्य में सहायक होने के बजाय उसमें निरंतर अवरोध पैदा करते हैं।

5. (C) समाज द्वारा कथित या अकथित नियमों पर
अपसामान्य व्यवहार को सामाजिक मानकों से विचलन मानने वाला दृष्टिकोण समाज के लिखित और अलिखित नियमों पर आधारित होता है। हर समाज में व्यवहार के कुछ अपेक्षित प्रतिमान होते हैं, और उनसे अलग व्यवहार को अक्सर असामान्य की श्रेणी में रखा जाता है। यह उपागम संस्कृति और संदर्भ के महत्व को रेखांकित करता है, क्योंकि एक संस्कृति में जो सामान्य है, वह दूसरी में असामान्य हो सकता है।

6. (A) कथन 1 और 2 दोनों सही हैं।
दुरनुकूलक उपागम के अनुसार, समाज के अनुरूप दिखने वाला व्यवहार भी अपसामान्य हो सकता है यदि वह व्यक्ति के आंतरिक विकास में बाधक हो। यदि कोई व्यवहार व्यक्ति की दैनिक कार्यक्षमता और वृद्धि को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है, तो उसे दुरनुकूलक माना जाता है। यह दृष्टिकोण केवल बाहरी मानदंडों के बजाय व्यक्ति के कल्याण और उसके जीवन की गुणवत्ता पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है।

7. (D) अतिप्राकृत उपागम
अतिप्राकृत उपागम ऐतिहासिक रूप से अपसामान्य व्यवहार की व्याख्या करने वाला सबसे पुराना दृष्टिकोण माना जाता है। इसमें मानसिक विकारों को बुरी आत्माओं, शैतानी शक्तियों या जादुई प्रभाव का परिणाम माना जाता था। इस धारणा के कारण प्राचीन समय में रोगियों के साथ अमानवीय व्यवहार किया जाता था, क्योंकि समाज का मानना था कि अलौकिक शक्तियों के निष्कासन के माध्यम से ही व्यक्ति को ठीक किया जा सकता है।

8. (A) P-4, Q-2, R-3, S-1
मनोविज्ञान के इतिहास में विभिन्न विद्वानों ने मानसिक विकारों को समझने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। हिपोक्रेट्स ने शारीरिक द्रव्यों की भूमिका पर जोर दिया, जबकि योहान वेयर ने मानसिक विकारों के मानवीय पक्ष को उजागर किया। इसी प्रकार, संत ऑगस्टीन ने भावनाओं के द्वंद्वों पर लेखन किया और ग्लेन ने संवेगों और तर्क के बीच संघर्ष को बाधित व्यवहार का मुख्य कारण माना है।

9. (C) रक्त
प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद में शरीर और मन के स्वास्थ्य को संतुलित रखने के लिए त्रिदोष की अवधारणा दी गई है। इसमें वात, पित्त और श्लेष्मा (कफ) को प्राथमिक दोष माना गया है। इन तीनों के बीच असंतुलन होने पर मानसिक और शारीरिक रोग उत्पन्न होते हैं। रक्त को इन मूल त्रिदोषों के अंतर्गत शामिल नहीं किया गया है, बल्कि इसे एक अलग धातु माना गया है।

10. (A) व्यक्ति में दुष्ट आत्माओं का वास
मध्य युग के दौरान यूरोप में भूत विद्या या डेमोनोलॉजी का अत्यधिक प्रभाव था, जहाँ मानसिक समस्याओं को ईश्वरीय प्रकोप माना जाता था। ऐसी धारणा थी कि मानसिक रूप से पीड़ित व्यक्ति के भीतर दुष्ट आत्माओं या शैतान का निवास है। इस अंधविश्वास के कारण रोगियों को कठोर दंड दिया जाता

71. (A) 2, 4, 1, 3
मनोवैज्ञानिक विकारों का इतिहास प्राचीन काल से आधुनिक काल तक विकसित हुआ है। सबसे पहले हिपोक्रेट्स ने जैविक आधार पर विकारों की व्याख्या की। मध्य युग में फिर से अंधविश्वास बढ़ा और भूत विद्या का बोलबाला रहा। पुनर्जागरण काल में योहान वेयर जैसे विचारकों ने मानवीय दृष्टिकोण पेश किया। अंततः, अट्ठारहवीं शताब्दी में सुधार आंदोलन शुरू हुए, जिन्होंने मानसिक चिकित्सालयों की स्थिति सुधारने और रोगियों को जंजीरों से मुक्त करने की दिशा में कार्य किया, जिससे आधुनिक चिकित्सा का आधार बना।

72. (A) वे विकार की प्रारंभिक अवस्था में प्रकट होते हैं
तंत्रिकाजन्य या न्यूरोडेवलपमेंटल विकारों की प्रमुख विशेषता यह है कि इनके लक्षण बचपन की प्रारंभिक अवस्था में, अक्सर स्कूल जाने से पहले ही दिखाई देने लगते हैं। ये विकार मस्तिष्क के विकास में आने वाली बाधाओं से संबंधित होते हैं और व्यक्ति के व्यक्तिगत, सामाजिक और शैक्षणिक कार्यों में दीर्घकालिक बाधा उत्पन्न करते हैं। इनका प्रभाव केवल अस्थायी नहीं होता, बल्कि ये व्यक्ति के पूरे जीवनकाल को प्रभावित करते हैं, जिसके लिए प्रारंभिक पहचान और हस्तक्षेप बहुत आवश्यक होता है।

73. (C) अनवधान और अतिक्रियाशीलता-आवेगशीलता
अवधान-न्यूनता अतिक्रिया विकार या ADHD के दो मुख्य स्तंभ हैं। अनवधान का अर्थ है किसी कार्य पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, जबकि अतिक्रियाशीलता और आवेगशीलता का अर्थ है अत्यधिक शारीरिक सक्रियता और बिना सोचे-समझे कार्य करना। ऐसे बच्चे एक जगह शांत बैठने में असमर्थ होते हैं और अपनी बारी का इंतजार नहीं कर पाते। यह विकार उनकी सीखने की क्षमता और सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है, जिससे स्कूल और घर दोनों जगहों पर चुनौतियां उत्पन्न होती हैं।

74. (A) अनवधान
अनवधान का लक्षण उन बच्चों में देखा जाता है जो किसी मानसिक प्रयास वाले कार्य को लंबे समय तक जारी नहीं रख पाते। वे बारीकियों पर ध्यान नहीं देते, काम अधूरा छोड़ देते हैं और आसानी से विचलित हो जाते हैं। उन्हें निर्देशों का पालन करने और अपनी चीजों को व्यवस्थित करने में बहुत कठिनाई होती है। ऐसा लगता है जैसे वे सुनते समय भी ध्यान नहीं दे रहे हैं। यह स्थिति उनके शैक्षणिक प्रदर्शन और दैनिक उत्तरदायित्वों को निभाने की क्षमता को काफी कम कर देती है।

75. (D) सामाजिक अंतःक्रिया और संप्रेषण में कठिनाई तथा रुढ़िवादी व्यवहार
स्वलीनता वर्णक्रम विकार एक जटिल विकासात्मक स्थिति है जो मुख्य रूप से सामाजिक कौशलों को प्रभावित करती है। इससे ग्रस्त बच्चे दूसरों के साथ आँखें मिलाने, बातचीत शुरु करने और अपनी भावनाओं को साझा करने में कठिनाई महसूस करते हैं। वे अक्सर एक ही तरह की शारीरिक गतियां दोहराते हैं और अपनी दिनचर्या में किसी भी छोटे बदलाव से अत्यधिक परेशान हो जाते हैं। उनकी रुचियां बहुत सीमित और विशिष्ट होती हैं, जिससे वे अपनी एक अलग दुनिया में सिमटे हुए प्रतीत होते हैं।

76. (B) 2, 3 और 4
ADHD और स्वलीनता दोनों ही विकासात्मक विकार हैं जिनके विशिष्ट लक्षण होते हैं। स्वलीनता वाले बच्चे अक्सर सामाजिक संबंधों और संवाद में पीछे रहते हैं और उनकी रुचियां बहुत सीमित होती हैं। दूसरी ओर, ADHD वाले बच्चों में अत्यधिक चंचलता और आवेगशीलता होती है, जिसके कारण वे अपनी तात्कालिक प्रतिक्रियाओं को नहीं रोक पाते। वे शांत बैठने में असमर्थ होते हैं, इसलिए यह कहना कि वे हमेशा शांत रहते हैं, गलत है। ये विकार बच्चे के समग्र विकास को गहराई से प्रभावित करते हैं।

77. (C) 70 प्रतिशत
स्वलीनता वर्णक्रम विकार से प्रभावित बच्चों में बौद्धिक क्षमता का स्तर अलग-अलग हो सकता है। आंकड़ों के अनुसार, लगभग 70 प्रतिशत स्वलीन बच्चों में किसी न किसी स्तर की बौद्धिक अशक्तता पाई जाती है। इसका अर्थ है कि उन्हें न केवल सामाजिक संवाद में समस्या होती है, बल्कि उनके सीखने और तर्क करने की सामान्य क्षमता भी औसत से कम हो सकती है। हालांकि, कुछ बच्चे कुछ विशिष्ट क्षेत्रों, जैसे कला या गणित, में असाधारण प्रतिभा भी प्रदर्शित कर सकते हैं, जिसे 'सवांत' क्षमता कहा जाता है।

78. (D) बौद्धिक प्रकार्यता और अनुकूली व्यवहार में कमी
बौद्धिक अशक्तता केवल निम्न आईक्यू स्कोर तक सीमित नहीं है। इसमें दो प्रमुख घटक शामिल हैं: पहला, औसत से कम बौद्धिक क्षमता (तर्क और समस्या समाधान), और दूसरा, अनुकूली व्यवहार में कमी। अनुकूली व्यवहार का अर्थ है दैनिक जीवन के सामाजिक, व्यावहारिक और वैचारिक कौशलों को निभाने की क्षमता। यदि कोई व्यक्ति उम्र के अनुसार अपने दैनिक कार्य करने और समाज में घुलने-मिलने में अक्षम है, तो उसे बौद्धिक रूप से अशक्त माना जाता है। यह स्थिति विकास काल के दौरान प्रकट होती है।

79. (A) विशिष्ट अधिगम विकार
विशिष्ट अधिगम विकार तब होता है जब कोई बच्चा सामान्य बुद्धि होने के बावजूद पठन (डिस्लेक्सिया), लेखन (डिस्ग्राफिया) या गणित (डिस्कैल्कुलिया) जैसे विशिष्ट क्षेत्रों में गंभीर कठिनाई का सामना करता है। यह विकार मस्तिष्क द्वारा सूचनाओं को संसाधित करने के तरीके में भिन्नता के कारण होता है। ऐसे बच्चों को अक्षरों को पहचानने, शब्दों को जोड़ने या सरल गणना करने में सामान्य से अधिक समय लगता है। उचित शैक्षणिक सहायता और विशेष शिक्षण विधियों के माध्यम से इन चुनौतियों को प्रबंधित किया जा सकता है।

80. (B) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD)
विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार बच्चों में पाया जाने वाला एक व्यवहारगत विकार है जिसमें वे प्राधिकारी व्यक्तियों, जैसे माता-पिता या शिक्षकों, के प्रति निरंतर नकारात्मक, शत्रुतापूर्ण और अवज्ञाकारी व्यवहार प्रदर्शित करते हैं। ऐसे

21. (C) सीरोटोनिन
सीरोटोनिन एक महत्वपूर्ण न्यूरोट्रांसमीटर है जो मनोदशा, नींद और भूख को नियंत्रित करने में मुख्य भूमिका निभाता है। वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार, मस्तिष्क में सीरोटोनिन की निम्न क्रियाशीलता या कमी का सीधा संबंध अवसाद की स्थिति से होता है। अवसादरोधी दवाएं अक्सर मस्तिष्क में इसी रसायन के स्तर को संतुलित करने का कार्य करती हैं ताकि व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति और दैनिक गतिविधियों में सुधार लाया जा सके।

22. (B) सर्वांगिक मॉडल
मनोवैज्ञानिक मॉडल के अंतर्गत मनोगतिक, व्यवहारात्मक, संज्ञानात्मक और मानवतावादी जैसे दृष्टिकोण शामिल हैं, जो व्यवहार के मानसिक पहलुओं पर जोर देते हैं। सर्वांगिक मॉडल एक जैविक उपागम है जो प्राचीन यूनानी दार्शनिकों के समय से शारीरिक प्रक्रियाओं और द्रवों के असंतुलन को विकारों का कारण मानता है। यह मुख्य रूप से शरीर विज्ञान से संबंधित है और इसे शुद्ध मनोवैज्ञानिक मॉडलों की श्रेणी में नहीं रखा जाता है।

23. (D) व्यक्ति के अंदर की मनोवैज्ञानिक शक्तियों द्वारा
मनोगतिक मॉडल के अनुसार, मानव व्यवहार अचेतन स्तर पर कार्य करने वाली आंतरिक मनोवैज्ञानिक शक्तियों द्वारा निर्धारित होता है। ये शक्तियाँ अक्सर एक-दूसरे के साथ द्वंद्व में रहती हैं, जिससे व्यवहार प्रभावित होता है। सिगमंड फ्रॉयड ने इस बात पर जोर दिया कि बचपन के अनुभव और अचेतन इच्छाएं व्यक्ति के व्यक्तित्व और मानसिक स्वास्थ्य को आकार देने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, जो व्यवहार को दिशा देती हैं।

24. (A) इदम्, अहम्, पराहम्
सिगमंड फ्रॉयड के मनोविश्लेषणात्मक सिद्धांत के अनुसार, मानव व्यक्तित्व का निर्माण तीन प्रमुख शक्तियों द्वारा होता है, जिन्हें इदम्, अहम् और पराहम् कहा जाता है। इदम् तात्कालिक संतुष्टि और सुख के सिद्धांत पर कार्य करता है। अहम् वास्तविकता के आधार पर निर्णय लेता है और सामाजिक अपेक्षाओं को संतुलित करता है। पराहम् नैतिक मूल्यों और आदर्शों का प्रतिनिधित्व करता है, जो व्यक्ति को सही और गलत का बोध कराते हैं।

25. (B) 3, 1, 2, 4
अपसामान्य व्यवहार की समझ ऐतिहासिक रूप से क्रमिक विकास का परिणाम है। सबसे पहले प्राचीन काल में सर्वांगिक उपागम आया, जिसमें शारीरिक द्रव्यों को महत्व दिया गया। इसके बाद मध्य युग में भूत विद्या का प्रभाव रहा। पुनर्जागरण और प्रबोधन काल में सुधार आंदोलन शुरु हुए, जिससे रोगियों के प्रति मानवीय दृष्टिकोण बदला। अंततः, आधुनिक काल में जैव-मनोसामाजिक उपागम विकसित हुआ, जो जैविक, मानसिक और सामाजिक कारकों को जोड़ता है।

26. (A) व्यवहार करने के दुरनुकूलक तरीके सीखने के परिणामस्वरुप
व्यवहारात्मक मॉडल का मानना है कि सभी व्यवहार, चाहे वे सामान्य हों या अपसामान्य, अधिगम या सीखने की प्रक्रियाओं के माध्यम से विकसित होते हैं। मनोवैज्ञानिक विकार तब उत्पन्न होते हैं जब कोई व्यक्ति पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया करते समय व्यवहार के गलत या दुरनुकूलक तरीके सीख लेता है। यह मॉडल उपचार के लिए पुनर्बलन और अनुबंधन जैसी तकनीकों पर जोर देता है ताकि पुराने व्यवहार को बदलकर नए तरीके सीखे जा सकें।

27. (D) संज्ञानात्मक समस्याएँ जैसे अविवेकी धारणाएँ
संज्ञानात्मक मॉडल के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार का मुख्य स्रोत व्यक्ति के सोचने का दोषपूर्ण तरीका है। जब कोई व्यक्ति स्वयं, दुनिया और भविष्य के बारे में अविवेकी धारणाएं या अतार्किक विचार विकसित कर लेता है, तो वह मनोवैज्ञानिक संकट का अनुभव करता है। यह मॉडल मानता है कि सूचना प्रसंस्करण में आने वाली त्रुटियां और नकारात्मक चिंतन के पैटर्न ही चिंता और अवसाद जैसे विकारों के जन्मदाता होते हैं, जिन्हें सुधारा जा सकता है।

28. (B) मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल
मानवतावादी-अस्तित्वपरक मॉडल मनुष्य की गरिमा, स्वतंत्रता और आत्म-विकास की क्षमता पर ध्यान केंद्रित करता है। यह दृष्टिकोण मानता है कि मनुष्यों में जन्म से ही रचनात्मक, सहयोगी और मित्रवत होने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है। जब व्यक्ति की इन क्षमताओं के विकास में बाधा आती है, तभी मनोवैज्ञानिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। यह मॉडल व्यक्ति को अपने जीवन के अर्थ को खोजने और अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए प्रोत्साहित करता है।

29. (C) व्यक्ति को प्रभावित करने वाली सामाजिक और सांस्कृतिक शक्तियाँ
सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल के अनुसार, अपसामान्य व्यवहार को केवल व्यक्ति के भीतर खोजा नहीं जा सकता। इसे समझने के लिए उन सामाजिक और सांस्कृतिक परिवेशों का विश्लेषण करना आवश्यक है जिनमें व्यक्ति रहता है। पारिवारिक संरचना, सामाजिक समर्थन तंत्र, सांस्कृतिक मान्यताएं और सामाजिक तनाव जैसे कारक व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को गहराई से प्रभावित करते हैं। यह मॉडल मानता है कि समाज के नियम और अपेक्षाएं व्यवहार को दिशा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

30. (D) 1, 2, 3, 4 और 5
मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए विभिन्न मॉडल अलग-अलग पहलुओं पर जोर देते हैं। व्यवहारात्मक मॉडल अधिगम पर, संज्ञानात्मक मॉडल विचारों पर और मानवतावादी मॉडल मनुष्य की स्वाभाविक अच्छाई पर ध्यान केंद्रित करते हैं। अस्तित्ववादी मॉडल जीवन के अर्थ और स्वतंत्रता को महत्व देता है, जबकि सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल परिवार और समाज की भूमिका को रेखांकित करता है। ये सभी दृष्टिकोण

(C) विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाना।
(D) स्कूल में ध्यान से सुनना।

41. (C) वियोगज दुश्चिंता विकार
मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार की श्रेणी में वे समस्याएं शामिल हैं जिनमें दोहराव वाले विचार और क्रियाएं मुख्य होती हैं, जैसे जमाखोरी, बाल-खींचना और त्वचा को खरोंचना। ये सभी व्यवहार व्यक्ति की चिंता को नियंत्रित करने के प्रयासों से जुड़े होते हैं। इसके विपरीत, वियोगज दुश्चिंता विकार शुद्ध रूप से दुश्चिंता विकारों की श्रेणी में आता है, क्योंकि इसका मुख्य केंद्र लगाव वाले व्यक्ति से अलग होने का भय है, न कि कोई विशिष्ट बाध्यकारी व्यवहार।

42. (A) अभिघातज उत्तर दबाव विकार (PTSD)
अभिघातज उत्तर दबाव विकार उन व्यक्तियों में विकसित होता है जिन्होंने किसी अत्यंत भयावह या जीवन-घातक घटना का अनुभव किया हो। इसके लक्षणों में घटना के फ्लैशबैक आना, बुरे सपने, अत्यधिक सतर्कता और भावनात्मक रूप से सुन्न हो जाना शामिल है। व्यक्ति अक्सर उन जगहों या लोगों से बचने की कोशिश करता है जो उसे उस दर्दनाक अनुभव की याद दिलाते हैं। यह विकार व्यक्ति के मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक और गहरा प्रभाव डाल सकता है।

43. (D) कायिक अभिलक्षण तथा संबंधित विकार
कायिक अभिलक्षण विकार ऐसी स्थितियां हैं जहाँ व्यक्ति शारीरिक दर्द, थकान या अन्य लक्षणों का अनुभव करता है, लेकिन चिकित्सा परीक्षणों में इनका कोई आंगिक या शारीरिक कारण नहीं मिलता। इन शारीरिक शिकायतों के पीछे मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक तनाव या संघर्ष होते हैं। व्यक्ति अपनी इन शारीरिक समस्याओं को लेकर अत्यधिक चिंतित रहता है और बार-बार डॉक्टरों से परामर्श लेता है, जिससे उसका दैनिक जीवन और कार्यक्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है।

44. (B) बीमारी दुश्चिंता विकार
बीमारी दुश्चिंता विकार से ग्रस्त व्यक्ति लगातार इस डर में रहता है कि उसे कोई गंभीर और जानलेवा बीमारी हो गई है या होने वाली है। वह अपने शरीर में होने वाले सामान्य परिवर्तनों, जैसे धड़कन तेज होना या हल्का दर्द, को किसी बड़ी बीमारी का लक्षण मान लेता है। चिकित्सा जाँचों में स्वस्थ पाए जाने के बाद भी उसका डर कम नहीं होता। यह निरंतर चिंता व्यक्ति को मानसिक रूप से थका देती है और उसके सामाजिक संबंधों को बाधित करती है।

45. (C) परिवर्तन विकार
परिवर्तन विकार में व्यक्ति अचानक अंधापन, बहरापन या पक्षाघात जैसे गंभीर संवेदी या पेशीय लक्षणों का अनुभव करता है, जिनका कोई जैविक आधार नहीं होता। ये लक्षण अक्सर किसी तीव्र मनोवैज्ञानिक दबाव या आघात के बाद प्रकट होते हैं। मस्तिष्क वास्तव में मनोवैज्ञानिक कष्ट को शारीरिक अक्षमता में 'परिवर्तित' कर देता है। दिलचस्प बात यह है कि रोगी अक्सर अपने इन गंभीर शारीरिक लक्षणों के प्रति आश्चर्यजनक रूप से उदासीनता या कम चिंता प्रदर्शित करता है।

46. (D) विच्छेदी स्मृतिलोप
विच्छेदी विकारों की मुख्य विशेषता चेतना, स्मृति, पहचान या प्रत्यक्षण के सामान्य एकीकरण में अचानक आने वाला व्यवधान है। विच्छेदी स्मृतिलोप इस श्रेणी का एक प्रमुख विकार है, जिसमें व्यक्ति अपनी महत्वपूर्ण व्यक्तिगत जानकारी या जीवन की कुछ विशेष घटनाओं को भूल जाता है। यह विस्मृति सामान्य भूलने की बीमारी से कहीं अधिक व्यापक होती है और अक्सर किसी दर्दनाक अनुभव या अत्यधिक तनाव के कारण होती है, जिसका कोई शारीरिक कारण नहीं होता।

47. (A) विच्छेदन
विच्छेदन एक ऐसी मानसिक प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति की चेतना के विभिन्न पहलू, जैसे विचार, भावनाएं, स्मृति और पहचान, आपस में अलग हो जाते हैं। सामान्यतः ये सभी तत्व एक सुसंगत इकाई के रूप में कार्य करते हैं, लेकिन विच्छेदन की स्थिति में इनका संबंध टूट जाता है। यह अक्सर अत्यधिक तनाव या आघात से बचने के लिए मस्तिष्क द्वारा अपनाई गई एक रक्षात्मक प्रतिक्रिया होती है, जिससे व्यक्ति को वास्तविकता से अलगाव का अनुभव होता है।

48. (B) विच्छेदी स्मृतिलोप
विच्छेदी स्मृतिलोप में व्यक्ति को अपनी पहचान या जीवन के महत्वपूर्ण हिस्सों को याद रखने में असमर्थता होती है, जो किसी आंगिक क्षति या चोट के कारण नहीं होती। यह स्मृति हानि अक्सर चयनात्मक होती है और किसी विशेष तनावपूर्ण समय से जुड़ी होती है। व्यक्ति अचानक यह भूल सकता है कि वह कौन है या उसके जीवन में क्या घटित हुआ है। यह स्थिति अस्थायी हो सकती है, लेकिन व्यक्ति के लिए अत्यधिक भ्रम और मानसिक कष्ट का कारण बनती है।

49. (B) विच्छेदी आत्मविस्मृति
विच्छेदी आत्मविस्मृति एक दुर्लभ स्थिति है जिसमें व्यक्ति अचानक अपने घर और काम की जगह से दूर चला जाता है और अपनी पिछली पहचान भूल जाता है। इस दौरान वह एक नई पहचान भी अपना सकता है। व्यक्ति को अपने अतीत या यात्रा के कारणों के बारे में कुछ भी याद नहीं रहता। यह स्थिति कुछ घंटों से लेकर महीनों तक रह सकती है। जब व्यक्ति पुरानी अवस्था में लौटता है, तो उसे अक्सर विस्मृति की अवधि की कोई जानकारी नहीं होती।

50. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
विच्छेदी पहचान विकार, जिसे पहले बहु-व्यक्तित्व विकार कहा जाता था, एक जटिल मानसिक स्थिति है। इसमें व्यक्ति के भीतर दो या दो से अधिक अलग-अलग व्यक्तित्व विकसित हो जाते हैं, जो समय-समय पर व्यवहार को नियंत्रित करते हैं। ये व्यक्तित्व अक्सर एक-दूसरे की उपस्थिति से अनजान होते हैं और उनकी अपनी अलग यादें, नाम और विशेषताएं हो सकती हैं। यह विकार अक्सर बचपन के गंभीर आघात के जवाब में व्यक्तित्व के विखंडन के कारण उत्पन्न होता है।

51. (C) व्यक्तित्व-लोप/स्वअनुभूति-लोप विकार
व्यक्तित्व-लोप विकार में व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है जैसे वह अपने शरीर या विचारों से बाहर है और उन्हें एक दर्शक की तरह देख रहा है। स्वअनुभूति-लोप में उसे बाहरी दुनिया धुंधली, कृत्रिम या अवास्तविक लगती है। व्यक्ति को लगता है कि वह एक सपने में जी रहा है। यद्यपि वह जानता है कि यह भावना केवल एक अनुभूति है और वह वास्तविकता से पूरी तरह नहीं कटा है, फिर भी यह अनुभव अत्यंत परेशान करने वाला होता है।

52. (D) अवसादी भावदशा की अवधि और गतिविधियों में आनंद का अभाव
मुख्य अवसादी विकार का प्रमुख लक्षण निरंतर बनी रहने वाली गहरी उदासी और उन गतिविधियों में रुचि खो देना है जो पहले आनंददायक थीं। व्यक्ति को ऊर्जा की भारी कमी महसूस होती है और वह खुद को असहाय तथा निकम्मा समझने लगता है। यह स्थिति केवल क्षणिक उदासी नहीं है, बल्कि एक दीर्घकालिक मानसिक अवस्था है जो व्यक्ति की कार्य करने, खाने और सोने की क्षमता को बुरी तरह बाधित करती है, जिससे जीवन बोझिल लगने लगता है।

53. (C) अत्यधिक आत्म-सम्मान और भव्य विचार
अवसाद के लक्षणों में वजन का बढ़ना या घटना, नींद न आना या बहुत अधिक सोना और मृत्यु के विचार आना शामिल हैं। इसके विपरीत, अत्यधिक आत्म-सम्मान, ऊर्जा की अधिकता और भव्य विचार वास्तव में उन्माद या मेनिया के लक्षण हैं, जो अवसाद के ठीक विपरीत स्थिति को दर्शाते हैं। अवसाद में व्यक्ति आत्मविश्वास खो देता है और खुद को दोषी महसूस करता है, जो उसके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

54. (B) जीवन की सकारात्मक घटनाएँ
अवसाद के विकास में कई कारक भूमिका निभाते हैं, जिनमें आनुवंशिक संरचना, उम्र, लिंग और सामाजिक समर्थन की कमी प्रमुख हैं। महिलाएं अक्सर पुरुषों की तुलना में अधिक अवसाद का अनुभव करती हैं। सामाजिक अकेलेपन और तनावपूर्ण जीवन की घटनाओं से अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। जीवन की सकारात्मक घटनाएं, जैसे सफलता या खुशी के पल, आमतौर पर व्यक्ति को अवसाद से बचाने या उसके लक्षणों को कम करने में सहायक होते हैं, न कि उसे उत्पन्न करने में।

55. (D) द्विध्रुवीय 1 विकार
द्विध्रुवीय 1 विकार एक गंभीर भावदशा विकार है जिसमें व्यक्ति बारी-बारी से अत्यधिक उत्साह (उन्माद) और गहरी उदासी (अवसाद) की अवस्थाओं से गुजरता है। उन्माद के दौरान व्यक्ति में अत्यधिक ऊर्जा, कम नींद की आवश्यकता और जोखिम भरे व्यवहार देखे जाते हैं। इसके विपरीत, अवसाद के चरण में वह पूरी तरह निराशा में डूब जाता है। ये उतार-चढ़ाव इतने तीव्र होते हैं कि व्यक्ति के लिए सामान्य सामाजिक और व्यावसायिक जीवन बनाए रखना बहुत कठिन हो जाता है।

56. (D) 1, 2, 3 और 4
आत्महत्या एक अत्यंत जटिल मुद्दा है जो जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के अंतर्संबंधों से उत्पन्न होता है। पूर्व में किया गया प्रयास भविष्य के जोखिम को काफी बढ़ा देता है। आत्मघाती व्यवहार अक्सर जीवन की कठिन समस्याओं को हल करने में व्यक्ति की अक्षमता का संकेत होता है। इसकी रोकथाम के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं, सामाजिक सहायता और नीतिगत बदलावों सहित एक व्यापक और बहु-क्षेत्रीय दृष्टिकोण अपनाना अनिवार्य है, ताकि समय रहते जीवन बचाए जा सकें।

57. (C) मीडिया द्वारा आत्महत्या की घटना को सनसनीखेज तरीके से प्रस्तुत करना
विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, आत्महत्या की रोकथाम के लिए जिम्मेदार रिपोर्टिंग आवश्यक है। मीडिया द्वारा घटनाओं को सनसनीखेज बनाना जोखिम बढ़ा सकता है, क्योंकि यह कमजोर व्यक्तियों को प्रेरित कर सकता है। इसके बजाय, खतरनाक साधनों की उपलब्धता कम करना, मद्य नीतियों को कड़ा करना और प्रभावित व्यक्तियों को उचित मानसिक सहायता प्रदान करना अधिक प्रभावी उपाय हैं। समाज में जागरूकता फैलाना और कलंक को कम करना भी इस दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

58. (A) मनस्तापी विकार
मनोविदलता एक गंभीर मनस्तापी विकार है जिसमें व्यक्ति का वास्तविकता के साथ संपर्क टूट जाता है। यह केवल एक मानसिक बीमारी नहीं है, बल्कि इसमें विचारों, संवेगों और व्यवहारों का गहरा विघटन होता है। रोगी को ऐसी चीजें दिखाई या सुनाई दे सकती हैं जो वास्तव में नहीं हैं, और उसके सोचने का तरीका पूरी तरह असंगठित हो जाता है। यह विकार व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या और सामाजिक संबंधों को पूरी तरह से अस्त-व्यस्त करने की क्षमता रखता है।

59. (D) व्यवहार में 'विकृत अतिशयता' या 'विलक्षणता का बढ़ना'
मनोविदलता के संदर्भ में 'सकारात्मक लक्षण' उन असामान्य व्यवहारों को दर्शाते हैं जो एक सामान्य व्यक्ति में नहीं होते, लेकिन रोगी में जुड़ जाते हैं। इन्हें 'विकृत अतिशयता' कहा जाता है क्योंकि ये मानसिक कार्यों के सामान्य स्तर से ऊपर के विलक्षण अनुभव हैं। इनमें भ्रमासक्ति (अतार्किक विश्वास), विभ्रांति (काल्पनिक प्रत्यक्षण) और असंगठित भाषण शामिल हैं। ये लक्षण स्पष्ट रूप से प्रदर्शित होते हैं और अक्सर सबसे पहले ध्यान आकर्षित करते हैं, जिससे निदान में मदद मिलती है।

60. (B) भ्रमासक्ति (delusion)
भ्रमासक्ति एक ऐसा दृढ़ लेकिन झूठा विश्वास है जिसका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं होता। व्यक्ति इस विश्वास पर तब भी अड़ा रहता है जब उसे इसके विरुद्ध स्पष्ट प्रमाण दिए जाते हैं। यह कोई सामान्य गलतफहमी नहीं है, बल्कि एक गंभीर मानसिक अवस्था है। उदाहरण के लिए, यह सोचना कि कोई उसे मारना चाहता है या उसके पास जादुई शक्तियां हैं।

यह विचार प्रक्रिया की विकृति को दर्शाता है और व्यक्ति के व्यवहार को पूरी तरह नियंत्रित कर सकता है।

61. (C) उत्पीड़न भ्रमासक्ति (delusions of persecution)
मनोविदलता के रोगियों में उत्पीड़न भ्रमासक्ति सबसे अधिक पाई जाती है। इसमें व्यक्ति को यह गहरा और अटूट विश्वास होता है कि लोग, संगठन या कोई अदृश्य शक्तियां उसके विरुद्ध षड्यंत्र रच रही हैं। उसे लगता है कि उसकी जासूसी की जा रही है, उसे जहर दिया जा रहा है या उसे नुकसान पहुँचाने की योजना बनाई जा रही है। इस डर के कारण रोगी अत्यधिक संदिग्ध और आक्रामक हो सकता है, जिससे उसका सामाजिक जीवन पूरी तरह प्रभावित होता है।

62. (A) P-3, Q-2, R-1, S-4
भ्रमासक्ति के विभिन्न प्रकार व्यक्ति के विचारों की विकृति को स्पष्ट करते हैं। उत्पीड़न में षड्यंत्र का भय होता है, जबकि अत्यहंमन्यता में व्यक्ति खुद को विशेष शक्तियों वाला महान व्यक्ति मानता है। नियंत्रण भ्रमासक्ति में उसे लगता है कि उसके विचार और कार्य किसी बाहरी तंत्र द्वारा संचालित हैं। संदर्भ भ्रमासक्ति में वह दूसरों की सामान्य बातों या टेलीविजन की खबरों का अपने लिए विशेष और व्यक्तिगत अर्थ निकालता है, जो वास्तव में अतार्किक होता है।

63. (A) विषय-अवपथन या साहचर्य को खोना
मनोविदलता के रोगियों में चिंतन प्रक्रिया इतनी असंगठित हो जाती है कि वे एक विचार से दूसरे विचार पर बिना किसी तर्कसंगत संबंध के चले जाते हैं। इसे विषय-अवपथन कहा जाता है। बोलने के दौरान उनके वाक्यों के बीच का तार्किक जुड़ाव टूट जाता है, जिससे सुनने वाले के लिए उनकी बात समझना लगभग असंभव हो जाता है। यह मानसिक विघटन का एक प्रमुख लक्षण है जो दर्शाता है कि मस्तिष्क सूचनाओं को व्यवस्थित करने की अपनी क्षमता खो चुका है।

64. (B) विभ्रांति
विभ्रांति एक ऐसा संवेदी अनुभव है जो बिना किसी बाहरी उद्दीपक या वस्तु के होता है। व्यक्ति उन चीजों को देख, सुन, सूंघ या महसूस कर सकता है जो वास्तव में वहां मौजूद नहीं हैं। यह मस्तिष्क की प्रत्यक्षण प्रणाली में आने वाली गंभीर त्रुटि है। यह केवल कल्पना नहीं है, बल्कि रोगी के लिए यह अनुभव उतना ही वास्तविक होता है जितना कि किसी सामान्य व्यक्ति के लिए वास्तविक दुनिया की चीजें, जिससे वह अत्यधिक भ्रमित और भयभीत हो सकता है।

65. (B) श्रवण विभ्रांति
मनोविदलता में श्रवण विभ्रांति सबसे आम लक्षण है, जहाँ व्यक्ति को ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं जो दूसरे नहीं सुन सकते। ये आवाजें अक्सर रोगी से सीधे बात करती हैं, उसे आदेश देती हैं या उसके कार्यों की आलोचना करती हैं। कभी-कभी दो या दो से अधिक आवाजें आपस में बहस करती हुई सुनाई देती हैं। इन आवाजों के कारण रोगी अत्यधिक तनाव में रहता है और कभी-कभी उनके आदेशों का पालन करने के लिए विवश महसूस करता है, जो खतरनाक हो सकता है।

66. (A) अलोगिया (वाक्-अयोग्यता)
नकारात्मक लक्षण व्यक्ति के सामान्य व्यवहार में आने वाली कमी या न्यूनता को दर्शाते हैं। अलोगिया या वाक्-अयोग्यता एक ऐसा ही लक्षण है, जिसमें रोगी बहुत कम बोलता है या उसके बोलने में अर्थपूर्ण सामग्री की भारी कमी होती है। वह प्रश्नों के उत्तर संक्षिप्त और बिना किसी भावना के देता है। यह मानसिक प्रक्रियाओं के धीमे होने और विचारों के उत्पादन में कमी को दर्शाता है, जो रोगी के सामाजिक संवाद और संबंधों को गंभीर रूप से बाधित करता है।

67. (C) कुंठित भाव (flat affect)
कुंठित भाव एक ऐसी स्थिति है जिसमें मनोविदलता के रोगी अपनी भावनाओं की कोई बाहरी अभिव्यक्ति नहीं दिखाते। उनका चेहरा भावशून्य रहता है, आवाज में कोई उतार-चढ़ाव नहीं होता और वे किसी भी सुखद या दुखद स्थिति के प्रति उदासीन प्रतीत होते हैं। यद्यपि वे आंतरिक रूप से भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं, लेकिन उन्हें प्रदर्शित करने की उनकी क्षमता पूरी तरह समाप्त हो जाती है। यह लक्षण उन्हें दूसरों से अलग-थलग कर देता है और सामाजिक मेलजोल को असंभव बना देता है।

68. (D) मनःचालित लक्षण
मनोविदलता के रोगियों में कभी-कभी असामान्य शारीरिक गतिविधियां और विचित्र मुद्राएं देखी जाती हैं, जिन्हें मनःचालित लक्षण कहा जाता है। इसमें व्यक्ति घंटों तक एक ही अजीब स्थिति में खड़ा रह सकता है या बार-बार एक ही बेमतलब की गति कर सकता है। ये लक्षण मस्तिष्क और मांसपेशियों के बीच के समन्वय में आने वाली बाधा को दर्शाते हैं। ये व्यवहार देखने में अत्यंत विलक्षण और डरावने हो सकते हैं, जो रोग की गंभीरता और मस्तिष्क की प्रभावित अवस्था का संकेत देते हैं।

69. (C) कैटाटोनिक जड़िमा
कैटाटोनिक जड़िमा मनोविदलता का एक गंभीर मनःचालित लक्षण है, जिसमें रोगी पूरी तरह से गतिहीन हो जाता है। वह घंटों या दिनों तक एक ही स्थान पर बिना हिले-डुले और बिना कुछ बोले पड़ा रह सकता है। इस अवस्था में वह बाहरी दुनिया के प्रति कोई प्रतिक्रिया नहीं देता और ऐसा लगता है जैसे वह किसी गहरी तंद्रा में है। यह स्थिति रोगी के शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जोखिम भरी हो सकती है क्योंकि वह अपनी बुनियादी जरूरतों के प्रति भी सचेत नहीं रहता।

70. (B) कैटाटोनिक संस्थिति
कैटाटोनिक संस्थिति में व्यक्ति स्वेच्छा से एक विचित्र या उटपटाँग मुद्रा धारण कर लेता है और लंबे समय तक उसी स्थिति में बना रहता है। यदि कोई उनके हाथ या पैर को हिलाने की कोशिश करता है, तो वे उसका विरोध करते हैं या फिर मोम की तरह उसी नई स्थिति में टिके रहते हैं। यह व्यवहार अत्यंत असामान्य होता है और रोगी की मानसिक अवस्था के पूर्णतः असंतुलित होने का संकेत देता है, जहाँ उसका अपने शरीर पर से सामान्य नियंत्रण समाप्त हो जाता है।

था और उन्हें ठीक करने के लिए झाड़-फूंक जैसी अतार्किक पद्धतियों का प्रयोग किया जाता था।

11. (D) योहान वेयर
पुनर्जागरण काल में योहान वेयर ने मानसिक विकारों को समझने के लिए एक मानवतावादी और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रस्तुत किया। उन्होंने तर्क दिया कि जिन लोगों को 'चुड़ैल' समझकर प्रताड़ित किया जा रहा है, वे वास्तव में मानसिक रूप से बीमार हैं। उन्होंने मनोवैज्ञानिक द्वंद्व और मानवीय संबंधों में आने वाली बाधाओं को इन विकारों का मुख्य कारण माना, जिससे मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में वैज्ञानिक समझ विकसित हुई।

12. (D) 1, 2, 3 और 4
अपसामान्य व्यवहार को समझने के लिए अतिप्राकृत, जैविक, मनोवैज्ञानिक और सर्वांगिक जैसे विभिन्न उपागम विकसित हुए हैं। अतिप्राकृत उपागम जादुई शक्तियों को कारण मानता है, जबकि जैविक उपागम शरीर और मस्तिष्क की प्रक्रियाओं पर जोर देता है। मनोवैज्ञानिक उपागम विचारों और भावनाओं को केंद्र में रखता है। सर्वांगिक उपागम का विकास प्राचीन यूनानी दार्शनिकों ने किया, जो शरीर और मन के अंतर्संबंधों को महत्वपूर्ण मानते थे।

13. (C) सत्रहवीं और अट्ठारहवीं शताब्दी
सत्रहवीं और अट्ठारहवीं शताब्दी को तर्क एवं प्रबोधन का काल माना जाता है, क्योंकि इस दौरान वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विस्तार हुआ। मानसिक विकारों के प्रति अंधविश्वास कम होने लगा और इनके कारणों की खोज वैज्ञानिक आधार पर की जाने लगी। इसी अवधि में मानसिक रोगियों के प्रति मानवीय दृष्टिकोण विकसित हुआ और उनके उपचार के लिए अधिक व्यवस्थित और वैज्ञानिक पद्धतियों को अपनाने की शुरुआत की गई।

14. (D) रोगियों को ठीक होने के पश्चात् सामुदायिक देख-रेख में रखना
संस्था-विमुक्ति एक महत्वपूर्ण प्रवृत्ति है जिसमें रोगियों को केवल अस्पतालों या शरणस्थलों में बंद रखने के बजाय समाज में वापस लाने पर जोर दिया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य रोगियों को उनके परिवार और समुदाय के बीच रखकर उनकी देखभाल करना है। यह प्रक्रिया रोगियों के सामाजिक कौशल और आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक होती है और उन्हें समाज की मुख्यधारा से जोड़ने में मदद करती है।

15. (A) जैविक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कारक
जैव-मनोसामाजिक उपागम एक एकीकृत दृष्टिकोण है जो मानता है कि मनोवैज्ञानिक विकारों की उत्पत्ति में जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों की परस्पर क्रिया महत्वपूर्ण होती है। यह मॉडल स्वीकार करता है कि आनुवंशिक संरचना, मानसिक प्रक्रियाएं और सामाजिक परिवेश मिलकर व्यक्ति के व्यवहार को प्रभावित करते हैं। आधुनिक नैदानिक मनोविज्ञान में इस समग्र दृष्टिकोण को विकारों के व्यापक उपचार और प्रबंधन के लिए सबसे अधिक अपनाया जाता है।

16. (B) DSM-5
अमरीकी मनोरोग संघ द्वारा प्रकाशित नैदानिक और सांख्यिकीय नियमावली का पांचवां संस्करण, जिसे DSM-5 कहा जाता है, वर्तमान में सबसे आधुनिक वर्गीकरण प्रणाली है। यह पुस्तिका मनोवैज्ञानिक विकारों के निदान के लिए मानक मानदंड प्रदान करती है। इसमें विभिन्न विकारों के लक्षणों, उनकी अवधि और गंभीरता के आधार पर विस्तृत वर्गीकरण किया गया है, जो दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक अनिवार्य संदर्भ ग्रंथ है।

17. (B) ICD-10
विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा तैयार किया गया बीमारियों का अंतर्राष्ट्रीय वर्गीकरण, जिसे ICD-10 कहा जाता है, वैश्विक स्तर पर रोगों की पहचान के लिए उपयोग किया जाता है। इसमें न केवल शारीरिक रोगों बल्कि मानसिक और व्यवहारगत विकारों का भी विस्तृत विवरण दिया गया है। यह प्रणाली विभिन्न देशों के बीच स्वास्थ्य डेटा की तुलना करने और उपचार के मानकों को सुसंगत बनाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण उपकरण मानी जाती है।

18. (A) दुरनुकूलक परिवार संरचना
जैविक कारकों के अंतर्गत जीन, न्यूरोट्रांसमीटर, हार्मोन और शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित तत्व शामिल होते हैं। दोषपूर्ण जीन, अंत:स्त्रावी असंतुलन और कुपोषण सीधे तौर पर मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित कर सकते हैं। इसके विपरीत, दुरनुकूलक परिवार संरचना एक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारक है जो व्यक्ति के विकास और व्यवहार को प्रभावित करती है। यह जैविक श्रेणी के अंतर्गत नहीं आती, बल्कि सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों का हिस्सा है।

19. (C) गामा एमिनोब्यूटिरिक एसिड (GABA)
तंत्रिका-संचारक मस्तिष्क में संदेशों के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। गामा एमिनोब्यूटिरिक एसिड, जिसे आमतौर पर गाबा कहा जाता है, की निम्न क्रियाशीलता का सीधा संबंध दुश्चिता विकारों से पाया गया है। जब मस्तिष्क में इस अवरोधक न्यूरोट्रांसमीटर का स्तर कम होता है, तो व्यक्ति में घबराहट, अत्यधिक चिंता और तनाव की स्थिति उत्पन्न होने लगती है। यह मस्तिष्क की उत्तेजना को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक तत्व है।

20. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
न्यूरोट्रांसमीटर मस्तिष्क के कार्यों को नियंत्रित करने वाले रासायनिक संदेशवाहक होते हैं, और इनकी क्रियाओं में असंतुलन मनोवैज्ञानिक विकारों का कारण बन सकता है। मनोविदलता के शोध में यह पाया गया है कि डोपामाइन की अत्यधिक क्रियाशीलता इस विकार के लक्षणों को जन्म देती है। इस प्रकार, विशिष्ट रसायनों की अपसामान्य गतिविधि और मानसिक रोगों के बीच गहरा संबंध वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुका है, जो जैविक मॉडल का आधार है।

बच्चे अक्सर चिड़चिड़े रहते हैं, छोटी बातों पर बहस करते हैं और जानबूझकर दूसरों को परेशान करते हैं। यद्यपि सभी बच्चे कभी-कभी हठ करते हैं, लेकिन ODD में यह व्यवहार कम से कम छह महीने तक बना रहता है और बच्चे के सामाजिक तथा शैक्षणिक जीवन को बाधित करता है।

81. (B) आचरण विकार तथा समाजविरोधी व्यवहार
आचरण विकार ODD से अधिक गंभीर होता है, जिसमें बच्चा या किशोर बार-बार दूसरों के बुनियादी अधिकारों और सामाजिक नियमों का उल्लंघन करता है। इसमें शारीरिक आक्रामकता, चोरी, संपत्ति को नुकसान पहुँचाना और गंभीर धोखाधड़ी जैसे व्यवहार शामिल हैं। यदि समय पर उपचार न मिले, तो यह व्यवहार वयस्कावस्था में समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार का रूप ले सकता है। ऐसे बच्चों में अक्सर सहानुभूति की कमी होती है और वे अपने गलत कार्यों के लिए पछतावा महसूस नहीं करते, जो चिंताजनक होता है।

82. (A) पाika (pica)
आधुनिक मनोवैज्ञानिक वर्गीकरण में मुख्य भोजन विकारों में क्षुधा-अभाव, क्षुधतिशयता और अनियंत्रित भोजन शामिल हैं, जो वजन और शरीर की आकृति के प्रति अत्यधिक चिंता से जुड़े होते हैं। पिका एक अलग स्थिति है जिसमें व्यक्ति ऐसी चीजें खाने लगता है जो खाद्य पदार्थ नहीं हैं, जैसे मिट्टी, चाक या पेंट। यद्यपि यह भी खाने से संबंधित है, लेकिन यह उन भोजन विकारों की श्रेणी में नहीं आता जो मुख्य रूप से वजन घटाने की इच्छा या शरीर की छवि की विकृति से प्रेरित होते हैं।

83. (C) क्षुधा-अभाव (anorexia nervosa)
क्षुधा-अभाव एक गंभीर और जानलेवा भोजन विकार है जिसमें व्यक्ति वजन बढ़ने के तीव्र डर के कारण भोजन करना छोड़ देता है। भले ही वह अत्यधिक दुबला हो जाए, फिर भी उसे लगता है कि वह मोटा है। अपनी शरीर प्रतिमा के प्रति इस गलत धारणा के कारण वह अत्यधिक उपवास और भारी व्यायाम करता है। यह स्थिति शरीर के अंगों की कार्यप्रणाली को प्रभावित करती है और कभी-कभी भुखमरी के कारण मृत्यु तक का कारण बन सकती है। इसके पीछे गहरा मनोवैज्ञानिक दबाव होता है।

84. (D) क्षुधतिशयता (bulimia nervosa)
क्षुधतिशयता की विशेषता बार-बार होने वाले अनियंत्रित भोजन के प्रसंग हैं, जिसके तुरंत बाद व्यक्ति वजन बढ़ने से बचने के लिए अनुचित तरीके अपनाता है। इसे 'बिंजिंग और पर्जिंग' कहा जाता है। व्यक्ति बहुत अधिक मात्रा में खाना खाता है और फिर अपराधबोध के कारण खुद को उल्टी करने के लिए मजबूर करता है या दवाओं का सहारा लेता है। क्षुधा-अभाव के विपरीत, इस विकार वाले व्यक्ति का वजन अक्सर सामान्य या उसके आसपास बना रहता है, जिससे इसे पहचानना कठिन हो सकता है।

85. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
क्षुधा-अभाव में व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक स्थिति उसके वास्तविक शारीरिक स्वास्थ्य से पूरी तरह अलग हो जाती है। शरीर प्रतिमा की विकृति के कारण रोगी खुद को आईने में मोटा देखता है, भले ही उसकी हड्डियाँ दिखाई देने लगी हों। यह अतार्किक धारणा उसे और अधिक वजन घटाने के लिए प्रेरित करती है। यह विकार केवल भोजन की आदतों का नहीं, बल्कि आत्म-प्रत्यक्षण और आत्म-सम्मान की गंभीर समस्या का प्रतीक है, जिसे सुधारने के लिए गहन मनोवैज्ञानिक उपचार की आवश्यकता होती है।

86. (B) अनियंत्रित भोजन (binge eating)
अनियंत्रित भोजन विकार में व्यक्ति थोड़े समय में बहुत अधिक मात्रा में भोजन करता है और उसे महसूस होता है कि वह खाने पर नियंत्रण खो चुका है। क्षुधतिशयता के विपरीत, इसमें व्यक्ति खाने के बाद उल्टी या दवाओं जैसे 'शुद्धिकरण' के तरीके नहीं अपनाता। इसके परिणामस्वरूप, ऐसे व्यक्तियों में अक्सर मोटापा और उससे जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं विकसित हो जाती हैं। भोजन के इन दौरों के बाद व्यक्ति को गहरा पछतावा, शर्मिंदगी और अवसाद महसूस होता है, जिससे यह एक चक्र बन जाता है।

87. (D) मादक द्रव्य से संबंधित तथा व्यसनकारी विकार
यह श्रेणी उन विकारों को समाहित करती है जो नशीली दवाओं, शराब या किसी हानिकारक लत के नियमित सेवन से उत्पन्न होते हैं। ये पदार्थ मस्तिष्क की इनाम प्रणाली को प्रभावित करते हैं, जिससे व्यक्ति इनके प्रति अत्यधिक निर्भर हो जाता है। इसके कारण व्यक्ति की कार्यक्षमता, स्वास्थ्य और सामाजिक संबंध बुरी तरह प्रभावित होते हैं। व्यसन केवल एक आदत नहीं, बल्कि एक गंभीर मानसिक रोग है जो व्यक्ति की निर्णय लेने की क्षमता और इच्छाशक्ति को कमजोर कर देता है, जिससे बाहर निकलना कठिन होता है।

88. (A) सहिष्णुता (tolerance)
सहिष्णुता एक ऐसी जैविक और मनोवैज्ञानिक अवस्था है जहाँ किसी मादक द्रव्य का निरंतर सेवन करने पर मस्तिष्क उसके प्रति अभ्यस्त हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप, व्यक्ति को वही पुरानी संतुष्टि या 'हाई' महसूस करने के लिए उस पदार्थ की पहले से अधिक मात्रा की आवश्यकता होने लगती है। यह व्यसन बढ़ने का एक स्पष्ट संकेत है। सहिष्णुता के कारण व्यक्ति खतरनाक रूप से बड़ी मात्रा में ड्रग्स या शराब का सेवन करने लगता है, जिससे शरीर के अंगों को गंभीर क्षति पहुँचती है।

89. (C) विनिवर्तन अनुक्रिया (withdrawal)
जब कोई व्यक्ति किसी मादक द्रव्य पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है और अचानक उसका सेवन बंद कर देता है, तो शरीर और मन तीव्र नकारात्मक लक्षण प्रकट करते हैं। इसे विनिवर्तन अनुक्रिया कहा जाता है। इसके लक्षणों में कंपकंपी, पसीना आना, घबराहट, मतिभ्रम या अत्यधिक दर्द शामिल हो सकते हैं। ये लक्षण इतने कष्टदायक होते हैं कि व्यक्ति इनसे बचने के लिए फिर से नशा करने लगता है। यह व्यसन के चक्र को तोड़ने में सबसे बड़ी बाधा माना जाता है और उपचार में सावधानी की आवश्यकता होती है।

फिर से प्रयास करने का साहस रखते हैं। यह गुण उन्हें भविष्य के तनावों और सामाजिक दबावों के प्रति अधिक लचीला बनाता है। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान वाले बच्चे छोटी समस्याओं में भी टूट जाते हैं और उनमें मनोवैज्ञानिक विकारों के विकसित होने का जोखिम अधिक रहता है।

165. (C) योहान वेयर
योहान वेयर को आधुनिक मनोरोग विज्ञान का अग्रदूत माना जाता है। पुनर्जागरण काल के दौरान, जब मानसिक रोगियों को बुरी आत्माओं से ग्रस्त या 'चुड़ैल' मानकर जला दिया जाता था, वेयर ने साहसपूर्वक इसके विरुद्ध आवाज उठाई। उन्होंने तर्क दिया कि ये लोग अपराधी नहीं बल्कि मानसिक रूप से बाधित हैं और उन्हें दंड के बजाय करुणा तथा चिकित्सा की आवश्यकता है। उनके इस मानवतावादी दृष्टिकोण ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक क्रांतिकारी बदलाव की शुरुआत की और वैज्ञानिक उपचार का मार्ग प्रशस्त किया।

166. (B) कि व्यवहार की सुभेद्यता या पर्यावरण में दबाव के कारण जीवन में समस्याएँ उत्पन्न हो गई हैं
'दुरनुकूलक' शब्द का अर्थ है वह व्यवहार जो व्यक्ति को बदलती परिस्थितियों के साथ सामंजस्य बिठाने में मदद करने के बजाय बाधा उत्पन्न करता है। यह अक्सर व्यक्ति की आंतरिक कमजोरी (सुभेद्यता) और बाहरी तनाव (दबाव) के परस्पर प्रभाव का परिणाम होता है। ऐसा व्यवहार व्यक्ति के विकास, खुशी और सामाजिक कार्यक्षमता को कम कर देता है। नैदानिक दृष्टि से, किसी व्यवहार को तभी विकार माना जाता है जब वह दुरनुकूलक हो और व्यक्ति के दैनिक जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगे।

167. (D) संदर्भ भ्रमासक्ति
संदर्भ भ्रमासक्ति (Delusions of Reference) में व्यक्ति को यह दृढ़ विश्वास हो जाता है कि आसपास की सामान्य घटनाएं या अजनबियों की बातें विशेष रूप से उसके लिए हैं। उदाहरण के लिए, समाचार वाचक की बातों को अपने लिए गुप्त संदेश समझना या सड़क पर दो लोगों की बातचीत को अपने खिलाफ साजिश मानना। रोगी हर तटस्थ घटना का एक व्यक्तिगत और अक्सर डरावना अर्थ निकालता है। यह वास्तविकता के बोध की गंभीर कमी को दर्शाता है और रोगी को निरंतर संदेह और असुरक्षा की स्थिति में रखता है।

168. (A) यह दूसरों के अधिकारों और सामाजिक मानकों का उल्लंघन करता है
समाजविरोधी व्यवहार की मुख्य पहचान यह है कि इसमें व्यक्ति सामाजिक नियमों, कानूनों और दूसरों की भावनाओं की पूरी तरह उपेक्षा करता है। इसमें चोरी, हिंसा, धोखाधड़ी और जिम्मेदारी से भागना जैसे कार्य शामिल हैं। ऐसे व्यक्तियों में अक्सर अपराधबोध या सहानुभूति की कमी देखी जाती है। यह केवल बचपन की शरारत नहीं है, बल्कि एक गंभीर व्यवहारगत समस्या है जो वयस्कावस्था में समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार का रूप ले सकती है। यह व्यवहार व्यक्ति के साथ-साथ पूरे समाज के लिए हानिकारक और चुनौतीपूर्ण होता है।

169. (C) दोनों में वजन बढ़ने का तीव्र भय होता है
क्षुधा-अभाव और क्षुधतिशयता दोनों के केंद्र में वजन बढ़ने का एक गहरा और अतार्किक डर होता है। दोनों विकारों में व्यक्ति अपने शरीर के आकार और भार को लेकर अत्यधिक संवेदनशील और चिंतित रहता है। यद्यपि उनके खाने के व्यवहार अलग हो सकते हैं (एक में उपवास और दूसरे में बिंजिंग-पर्जिंग), लेकिन दोनों के पीछे की मनोवैज्ञानिक प्रेरणा एक ही है—मोटापे से बचने की तीव्र इच्छा और शरीर की गलत छवि। यह डर इतना प्रबल होता है कि वे अपने स्वास्थ्य को पूरी तरह नजरअंदाज कर देते हैं।

170. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
ऐल्कोहॉल मस्तिष्क के प्रमस्तिष्क वल्कुट (Cerebral Cortex) को प्रभावित करता है, जो निर्णय लेने और हमारे सामाजिक व्यवहार पर नियंत्रण (अवरोध) रखने का कार्य करता है। जब शराब इस हिस्से को सुस्त कर देती है, तो व्यक्ति की झिझक खत्म हो जाती है और वह सामान्य से अधिक बोलने और घुलने-मिलने लगता है। इसे 'अवरोध-मुक्ति' कहा जाता है। यद्यपि व्यक्ति को लगता है कि वह उत्साहित है, लेकिन वास्तव में यह उसके मस्तिष्क की नियंत्रण क्षमता में गिरावट का परिणाम है, जो खतरनाक निर्णयों का कारण बन सकता है।

171. (B) 1, 2 और 3
मनोविदलता के नकारात्मक लक्षण व्यक्ति की सामान्य क्षमताओं में आने वाली गिरावट को दर्शाते हैं। अलोगिया बोलने की शक्ति को कम करता है, कुंठित भाव भावनाओं के प्रदर्शन को रोकता है, और इच्छाशक्ति न्यूनता काम करने की प्रेरणा को समाप्त कर देती है। ये लक्षण 'अतिशयता' नहीं, बल्कि 'न्यूनता' या कमी को दर्शाते हैं। ये अक्सर रोगी के सामाजिक और व्यावसायिक पुनर्वास में सबसे बड़ी बाधा बनते हैं, क्योंकि इनके कारण व्यक्ति समाज से पूरी तरह कट जाता है और अपनी बुनियादी जिम्मेदारियां नहीं निभा पाता।

172. (B) कैटाटोनिक जड़िमा
मनःचालित या साइकोमोटर लक्षण शरीर की गतियों और मांसपेशियों के नियंत्रण से संबंधित होते हैं। कैटाटोनिक जड़िमा इसका एक प्रमुख उदाहरण है, जिसमें रोगी लकड़ी की तरह सख्त हो जाता है और कोई भी गति करने से इनकार कर देता है। यह मस्तिष्क और शरीर के बीच के संचार में आने वाले गंभीर व्यवधान को दर्शाता है। इसके विपरीत, भ्रमासक्ति और विभ्रांति संज्ञानात्मक और संवेदी लक्षण हैं, जबकि अलोगिया एक भाषाई कमी है। कैटाटोनिक लक्षण मनोविदलता की एक बहुत ही विशिष्ट और गंभीर अवस्था को प्रकट करते हैं।

173. (C) क्योंकि परिवर्तन उन्हें अत्यधिक परेशान और चिंतित कर सकता है
स्वलीनता से ग्रस्त बच्चों के लिए दुनिया अक्सर बहुत भ्रमित करने वाली और अप्रत्याशित होती है। एक सख्त दिनचर्या उन्हें सुरक्षा और पूर्वानुमेयता का एहसास दिलाती है। जब उनकी दिनचर्या में कोई छोटा सा भी बदलाव होता है, जैसे घर के सामान की जगह बदलना या स्कूल जाने का रास्ता बदलना, तो वे इसे सहन नहीं कर पाते और अत्यधिक संकट या क्रोध

भले ही वह समाज के किसी नियम को नहीं तोड़ रहा हो। यह व्यवहार व्यक्ति की पूरी क्षमता के उपयोग को रोकता है। इस दृष्टिकोण का केंद्र बिंदु यह है कि व्यवहार व्यक्ति के लिए कितना उपयोगी या हानिकारक है, न कि वह दूसरों के लिए कैसा है।

100. (D) लोग डॉक्टर या मनोवैज्ञानिक से परामर्श लेने में हिचकिचाते हैं
मानसिक स्वास्थ्य के साथ जुड़ा सामाजिक कलंक या स्टिग्मा रोगियों और उनके परिवारों के लिए एक बड़ी बाधा है। लोग इस डर से अपनी मानसिक समस्याओं को छुपाते हैं कि समाज उन्हें 'पागल' या 'कमजोर' समझेगा। इसके परिणामस्वरुप, वे समय पर विशेषज्ञ की मदद नहीं ले पाते, जिससे छोटी समस्याएं गंभीर विकारों का रूप ले लेती हैं। यह कलंक भेदभाव और अलगाव को बढ़ावा देता है, जो रोगी के ठीक होने की प्रक्रिया को और अधिक कठिन तथा चुनौतीपूर्ण बना देता है।

101. (C) दैनिक जीवन की क्रियाओं को ठीक से करने में बाधा डालना
अपक्रिया या डिसफंक्शन का तात्पर्य उस स्थिति से है जहाँ व्यक्ति का असामान्य व्यवहार या मानसिक अवस्था उसके सामान्य कामकाज को बाधित करती है। जब कोई व्यक्ति अपने सामाजिक उत्तरदायित्व निभाने, नौकरी करने या दैनिक व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में असमर्थ हो जाता है, तो उसे अपक्रियात्मक माना जाता है। यह अपसामान्यता का एक महत्वपूर्ण नैदानिक मानक है क्योंकि यह व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता और उसकी स्वायत्तता पर पड़ने वाले प्रत्यक्ष नकारात्मक प्रभाव को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

102. (B) व्यक्ति के अंदर बुरी आत्माओं का वास है
ऐतिहासिक रूप से झाड़-फूंक या एक्सोरसिज्म का अभ्यास इस विश्वास पर आधारित था कि मानसिक रोग अलौकिक शक्तियों का परिणाम हैं। अतिप्राकृत उपागम के अनुसार, यदि कोई व्यक्ति असामान्य व्यवहार कर रहा है, तो इसका अर्थ है कि उस पर किसी बुरी आत्मा का साया है। झाड़-फूंक के माध्यम से उस आत्मा को शरीर छोड़ने के लिए विवश किया जाता था, जिसमें अक्सर शारीरिक प्रताड़ना भी शामिल होती थी। यह पद्धति वैज्ञानिक ज्ञान की कमी और अंधविश्वास के दौर का प्रतीक थी।

103. (D) सफेद पित्त
प्राचीन यूनानी चिकित्सक ग्लेन ने हिपोक्रेट्स के कार्यों को आगे बढ़ाते हुए शरीर के चार मुख्य द्रवों या वृत्तियों के सिद्धांत को विस्तार दिया। उन्होंने रक्त, काला पित्त, पीला पित्त और श्लेष्मा (कफ) को मानव स्वभाव और स्वास्थ्य का आधार माना। उनके अनुसार, इन द्रवों का असंतुलन ही विभिन्न प्रकार के मानसिक विकारों और व्यक्तित्व लक्षणों को जन्म देता है। इस सिद्धांत में 'सफेद पित्त' जैसी किसी वृत्ति का कोई उल्लेख नहीं किया गया है, यह विकल्प ऐतिहासिक रूप से गलत है।

104. (A) मध्य युग
मध्य युग के दौरान यूरोप में धार्मिक कट्टरता और अंधविश्वास का बोलबाला था। इस समय मानसिक रूप से बीमार व्यक्तियों, विशेषकर महिलाओं को, 'चुड़ैल' या डायन करार दिया जाता था। ऐसा माना जाता था कि उन्होंने शैतान के साथ समझौता किया है। इसके परिणामस्वरुप, हजारों लोगों को क्रूरतापूर्वक मार दिया गया। यह इतिहास का एक काला अध्याय है जहाँ मानसिक रोगों की जैविक या मनोवैज्ञानिक समझ के अभाव में समाज ने पीड़ितों को ही अपराधी मानकर उन्हें भयानक सजाएँ दीं।

105. (C) मनोगतिक सिद्धांत
संत ऑगस्टीन ने अपनी रचनाओं में मानवीय भावनाओं, आंतरिक पीड़ाओं और मानसिक संघर्षों का बहुत गहरा और विस्तृत विवरण दिया है। उन्होंने मानव मन की आंतरिक प्रक्रियाओं और स्मृतियों के महत्व को रेखांकित किया। उनके ये विचार आधुनिक मनोगतिक या साइकोडायनेमिक सिद्धांत के बहुत करीब थे, जो अचेतन मन और आंतरिक मानसिक शक्तियों के प्रभाव पर जोर देता है। इस प्रकार, उन्होंने मध्यकालीन युग में ही मनोविज्ञान के एक महत्वपूर्ण वैचारिक आधार की नींव रख दी थी।

106. (D) कथन 1 गलत है, लेकिन कथन 2 सही है।
DSM-5 और ICD-10 दोनों मानसिक विकारों के प्रमुख वर्गीकरण तंत्र हैं। ICD-10 विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा विकसित किया गया है और वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य आंकड़ों के लिए उपयोग होता है। दूसरी ओर, DSM-5 अमरीकी मनोरोग संघ का नवीनतम संस्करण है। महत्वपूर्ण बात यह है कि DSM-5 ने पिछले संस्करणों की 'बहु-अक्षीय' प्रणाली को समाप्त कर दिया है और अब यह अधिक एकीकृत नैदानिक दृष्टिकोण अपनाता है। अतः कथन 1 आधुनिक संदर्भ में अब सही नहीं रहा है।

107. (D) जैविक उपागम
जैविक उपागम इस विचार पर आधारित है कि मानसिक विकारों का मूल कारण शारीरिक संरचना और कार्यों में होने वाली गड़बड़ी है। इसमें विशेष रूप से मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाओं (न्यूरॉन्स) के बीच रासायनिक संदेशों के प्रसारण पर ध्यान दिया जाता है। जब न्यूरोट्रांसमीटर का संतुलन बिगड़ता है या उनके प्रसारण में बाधा आती है, तो व्यवहार और मनोदशा प्रभावित होती है। यह मॉडल दवाओं और अन्य चिकित्सीय हस्तक्षेपों के माध्यम से इन शारीरिक प्रक्रियाओं को संतुलित करने का प्रयास करता है।

108. (B) रोगोन्मुखता-दबाव
मनोगतिक, व्यवहारात्मक और संज्ञानात्मक मॉडल शुद्ध रूप से मनोवैज्ञानिक मॉडल हैं जो मानसिक प्रक्रियाओं, अधिगम और विचारों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसके विपरीत, रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल एक बहु-आयामी दृष्टिकोण है। यह केवल एक मनोवैज्ञानिक विचार नहीं है, बल्कि यह जैविक पूर्ववृत्ति और पर्यावरणीय तनाव के परस्पर प्रभाव को जोड़ता है। यह मॉडल एक व्यापक रुपरेखा प्रदान करता है जो विभिन्न कारकों के

146. (A) नियंत्रण भ्रमासक्ति
नियंत्रण भ्रमासक्ति में व्यक्ति को यह दृढ़ विश्वास होता है कि उसके विचार, भावनाएं और शारीरिक क्रियाएं उसके अपने नियंत्रण में नहीं हैं, बल्कि कोई बाहरी शक्ति (जैसे उपग्रह, एलियंस या सरकार) उन्हें संचालित कर रही है। उसे लग सकता है कि उसके दिमाग में विचार डाले जा रहे हैं या निकाले जा रहे हैं। यह लक्षण व्यक्ति की स्वायत्तता और वास्तविकता के बोध को पूरी तरह नष्ट कर देता है। यह मनोविदलता के सकारात्मक लक्षणों में से एक है जो गंभीर संज्ञानात्मक विकृति को दर्शाता है।

147. (C) संतनन
संतनन या परसेवरेशन एक ऐसा लक्षण है जिसमें व्यक्ति एक ही शब्द, विचार या उत्तर को बार-बार दोहराता रहता है, भले ही संदर्भ बदल गया हो। वह नए उद्दीपक के प्रति उचित अनुक्रिया देने के बजाय पुरानी अनुक्रिया पर ही अटका रहता है। यह मानसिक लचीलेपन की कमी और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में आने वाली बाधा को दर्शाता है। यह अक्सर मनोविदलता और अन्य मस्तिष्क संबंधी विकारों में देखा जाता है, जहाँ व्यक्ति की सोच एक ही बिंदु पर स्थिर हो जाती है और आगे नहीं बढ़ पाती।

148. (D) दैहिक विभ्रांति
दैहिक विभ्रांति में व्यक्ति को अपने शरीर के भीतर ऐसी अनुभूतियाँ होती हैं जिनका कोई बाहरी कारण नहीं होता। उदाहरण के लिए, यह महसूस करना कि पेट में कीड़े रेंग रहे हैं, हड्डियाँ पिघल रही हैं या शरीर का कोई अंग बदल गया है। यद्यपि शारीरिक जाँच में सब सामान्य निकलता है, लेकिन रोगी के लिए यह अनुभव अत्यंत वास्तविक और डरावना होता है। यह प्रत्यक्षण की एक गंभीर त्रुटि है जो मनोविदलता जैसे विकारों में देखी जाती है, जहाँ मस्तिष्क आंतरिक संवेदनाओं का गलत अर्थ निकालता है।

149. (C) घंटों तक एक ही मुद्रा में रहना
कैटाटोनिक दृढ़ता में रोगी अपने शरीर को एक निश्चित और कभी-कभी बहुत ही असुविधाजनक स्थिति में जमा लेता है। यदि कोई उनके अंगों को हिलाने का प्रयास करता है, तो वे अत्यधिक प्रतिरोध दिखाते हैं। वे घंटों तक लकड़ी के लट्ठे की तरह सख्त और गतिहीन बने रह सकते हैं। यह स्थिति मांसपेशियों के तनाव के कारण नहीं, बल्कि मस्तिष्क की एक विशेष अवस्था के कारण होती है। यह मनोविदलता का एक गंभीर रूप है जहाँ व्यक्ति का बाहरी दुनिया के साथ शारीरिक संवाद पूरी तरह टूट जाता है।

150. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
स्वलीनता से ग्रस्त बच्चों के लिए सामाजिक दुनिया बहुत ही जटिल और समझ से बाहर होती है। वे दूसरों के सामाजिक संकेतों, जैसे चेहरे के हाव-भाव या व्यंग्य, को समझने में विफल रहते हैं। उनमें 'मन के सिद्धांत' (Theory of Mind) की कमी होती है, जिससे वे यह नहीं समझ पाते कि दूसरे क्या सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं। इस कारण वे दूसरों के साथ भावनात्मक संबंध बनाने और आपसी अनुभवों को साझा करने में असमर्थ होते हैं, जिससे उनका सामाजिक विकास और संवाद बाधित रहता है।

151. (D) 20-25 से 35-40
बौद्धिक अशक्तता को आईक्यू स्कोर के आधार पर चार स्तरों में बांटा गया है। 'तीव्र' स्तर पर व्यक्ति की बुद्धिलब्धि 20-25 से 35-40 के बीच होती है। इस स्तर के व्यक्तियों को भाषा और संवाद के बहुत सीमित कौशल होते हैं। वे अपने दैनिक जीवन के अधिकांश कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर रहते हैं और उन्हें निरंतर देख-रेख की आवश्यकता होती है। यद्यपि वे कुछ बुनियादी आत्म-देखभाल के काम सीख सकते हैं, लेकिन उन्हें स्वतंत्र रूप से रहने के लिए बहुत अधिक सहायता और प्रशिक्षण की जरूरत होती है।

152. (A) शाब्दिक आक्रामकता
शाब्दिक आक्रामकता में व्यक्ति दूसरों को चोट पहुँचाने के लिए शारीरिक बल के बजाय शब्दों का उपयोग करता है। इसमें गालियाँ देना, कसम खाना, अपमानजनक भाषा का प्रयोग करना और चिल्लाना शामिल है। यह व्यवहार अक्सर क्रोध और निराशा को व्यक्त करने का एक तरीका होता है। बच्चों में यह व्यवहार अक्सर दूसरों को डराने या अपना प्रभाव जमाने के लिए देखा जाता है। यद्यपि इसमें शारीरिक चोट नहीं पहुँचती, लेकिन यह पीड़ित के मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक वातावरण पर बहुत बुरा प्रभाव डाल सकता है।

153. (C) रेचक, मूत्रवर्धक दवाओं का सेवन या उल्टी करना
क्षुधतिशयता में व्यक्ति अत्यधिक भोजन (बिंज ईटिंग) के बाद होने वाली ग्लानि और वजन बढ़ने के डर से छुटकारा पाने के लिए शुद्धिकरण व्यवहार करता है। वह जानबूझकर उल्टी करता है या शरीर से कैलोरी निकालने के लिए रेचक (laxatives) और मूत्रवर्धक दवाओं का दुरुपयोग करता है। यह व्यवहार शरीर के इलेक्ट्रोलाइट संतुलन को बिगाड़ देता है और हृदय तथा पाचन तंत्र को गंभीर नुकसान पहुँचाता है। यह एक जानलेवा चक्र है जहाँ व्यक्ति अपनी भावनाओं को भोजन के माध्यम से प्रबंधित करने की कोशिश करता है।

154. (A) क्योंकि ऐल्कोहॉल मस्तिष्क के उन हिस्सों को प्रभावित करता है जो पेशीय समन्वय को नियंत्रित करते हैं
ऐल्कोहॉल का सेवन करने पर यह सीधे रक्त के माध्यम से मस्तिष्क तक पहुँचता है और सेरिबेलम (अनुमस्तिष्क) को प्रभावित करता है। सेरिबेलम शरीर के संतुलन और पेशीय समन्वय के लिए जिम्मेदार होता है। जब इसकी कार्यप्रणाली सुस्त हो जाती है, तो व्यक्ति लड़खड़ाकर चलने लगता है, उसके हाथ कांपते हैं और वह बारीक काम नहीं कर पाता। यह प्रभाव दर्शाता है कि ऐल्कोहॉल केवल निर्णय को ही नहीं, बल्कि शरीर की बुनियादी भौतिक नियंत्रण प्रणाली को भी अस्थायी रूप से निष्क्रिय कर देता है, जिससे दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ जाता है।

155. (D) विलायक (Solvents)
विलायक या सॉल्वेंट्स वे रसायन होते हैं जो पेंट थिनर, गोंद, नेल पॉलिश रिमूवर और गैसोलीन जैसे रोजमर्रा के उत्पादों में

118. (B) क्योंकि मनोवैज्ञानिक कष्ट शारीरिक लक्षणों में परिवर्तित हो जाता है
परिवर्तन विकार या कन्वर्जन डिसऑर्डर का नाम इसकी विशिष्ट प्रक्रिया पर आधारित है। इसमें व्यक्ति को लगने वाले तीव्र मानसिक आघात या द्वंद्व को मस्तिष्क शारीरिक लक्षणों, जैसे अंगों का सुन्न होना या अंधापन, में बदल देता है। यह प्रक्रिया पूरी तरह अचेतन होती है, अर्थात रोगी जानबूझकर ये लक्षण पैदा नहीं करता। वास्तव में, शरीर उन मानसिक भावनाओं को व्यक्त करने का यह तरीका खोज लेता है जिन्हें व्यक्ति शब्दों में नहीं कह पाता। यह मनोवैज्ञानिक संघर्ष की शारीरिक अभिव्यक्ति का एक असाधारण उदाहरण है।

119. (D) चेतना, स्मृति या पहचान में अचानक और अस्थायी परिवर्तन
विच्छेदी विकारों का मुख्य केंद्र व्यक्ति के मानसिक कार्यों का विघटन है। इसमें व्यक्ति की याददाश्त, स्वयं की पहचान और परिवेश के प्रति जागरूकता का सामान्य तालमेल अचानक टूट जाता है। ये विकार अक्सर अत्यधिक दर्दनाक अनुभवों से खुद को बचाने के मस्तिष्क के एक रक्षा तंत्र के रूप में कार्य करते हैं। व्यक्ति को ऐसा महसूस हो सकता है जैसे वह अपने शरीर से अलग हो गया है या वह अपने जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं को पूरी तरह भूल सकता है, जिससे उसकी अस्मिता का संकट उत्पन्न हो जाता है।

120. (B) P-3, Q-4, R-1, S-2
कायिक और विच्छेदी विकार अलग-अलग लक्षणों के आधार पर वर्गीकृत हैं। कायिक अभिलक्षण विकार में शरीर से संबंधित निरंतर चिंता और दर्द की शिकायतें होती हैं। परिवर्तन विकार में शारीरिक कार्यों, जैसे देखने या चलने की क्षमता में अचानक क्षति दिखाई देती है। विच्छेदी स्मृतिलोप में महत्वपूर्ण व्यक्तिगत जानकारी का विस्मरण होता है, जबकि विच्छेदी पहचान विकार में एक ही व्यक्ति के भीतर कई व्यक्तित्वों का अस्तित्व पाया जाता है। ये सभी विकार तनाव के प्रति मस्तिष्क की जटिल और रक्षात्मक प्रतिक्रियाओं को दर्शाते हैं।

121. (C) अवसादी विकार
शोध बताते हैं कि महिलाओं में पुरुषों की तुलना में अवसादी विकारों के होने की संभावना काफी अधिक होती है। इसके पीछे जैविक कारक, जैसे हार्मोनल परिवर्तन, के साथ-साथ सामाजिक-सांस्कृतिक कारण भी जिम्मेदार हैं। महिलाओं को अक्सर अधिक सामाजिक तनाव, भेदभाव और घरेलू उत्तरदायित्वों का बोझ उठाना पड़ता है, जो उन्हें अवसाद के प्रति अधिक संवेदनशील बनाते हैं। इसके अलावा, महिलाएं अपनी भावनाओं को व्यक्त करने और मदद मांगने के प्रति अधिक जागरूक होती हैं, जिससे नैदानिक आंकड़ों में उनकी संख्या अधिक दिखाई देती है।

122. (A) द्विध्रुवीय तथा संबंधित विकार
चक्रविक्षिप्ति विकार द्विध्रुवीय विकारों का एक हल्का लेकिन दीर्घकालिक रूप है। इसमें व्यक्ति की मनोदशा में लगातार उतार-चढ़ाव होते रहते हैं, जिसमें कभी वह हल्का उत्साहित (अल्प-उन्माद) और कभी हल्का उदास महसूस करता है। यद्यपि ये परिवर्तन द्विध्रुवीय 1 या 2 विकार जितने तीव्र नहीं होते, लेकिन ये कम से कम दो वर्षों तक बने रहते हैं। यह निरंतर अस्थिरता व्यक्ति के दैनिक जीवन और संबंधों में मध्यम स्तर की बाधा उत्पन्न करती है, जिससे उसकी भावनात्मक स्थिति प्रभावित होती है।

123. (D) सामान्य क्रियाकलापों में अभिरुचि में कमी
किशोरों में मानसिक दबाव या तनाव का सबसे पहला और स्पष्ट संकेत उन कार्यों के प्रति रुचि खो देना है जिनका वे पहले आनंद लेते थे। यदि कोई सक्रिय किशोर अचानक सामाजिक मेलजोल कम कर दे, खेलकूद छोड़ दे और अकेला रहने लगे, तो यह किसी गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या या अवसाद का संकेत हो सकता है। ऐसे व्यवहारगत परिवर्तन अक्सर उनके आंतरिक संघर्षों और भावनाओं को प्रबंधित करने में आने वाली कठिनाइयों को दर्शाते हैं। इस समय उन्हें सहानुभूतिपूर्ण सहयोग और उचित परामर्श की अत्यधिक आवश्यकता होती है।

124. (B) अविश्वसनीय और अपप्राप्राप्य लक्ष्य निर्धारित करना
सकारात्मक आत्म-सम्मान के विकास के लिए व्यक्ति को अपनी क्षमताओं और सीमाओं का सही ज्ञान होना चाहिए। यदि कोई व्यक्ति ऐसे लक्ष्य निर्धारित करता है जिन्हें प्राप्त करना असंभव है, तो विफलता मिलने पर उसका आत्मविश्वास बुरी तरह गिर जाता है और वह खुद को निकम्मा समझने लगता है। इसके बजाय, छोटे और प्राप्त करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करना, कौशलों को निखारना और सकारात्मक संवाद बनाए रखना व्यक्ति के आत्म-विश्वास को मजबूत करते हैं। यह उसे चुनौतियों का सामना करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है।

125. (C) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
अत्यहंमन्यता की भ्रमासक्ति में व्यक्ति को यह दृढ़ विश्वास हो जाता है कि वह बहुत महत्वपूर्ण, प्रसिद्ध या विशेष शक्तियों वाला व्यक्ति है। वह खुद को किसी धार्मिक गुरु, राजा या ईश्वर का अवतार मान सकता है। यह विश्वास वास्तविकता से पूरी तरह परे होता है और उसे कोई भी तर्क समझाकर बदला नहीं जा सकता। ऐसे रोगी को लगता है कि उसे दुनिया को बचाने या किसी विशेष मिशन को पूरा करने के लिए भेजा गया है। यह विचार प्रक्रिया की एक गंभीर विकृति को दर्शाता है।

126. (D) नव शब्दनिर्माण
मनोविदलता के कुछ रोगी अपनी बातचीत में ऐसे नए शब्द या वाक्यांश गढ़ लेते हैं जो किसी भी भाषा का हिस्सा नहीं होते। इन्हें 'नव शब्दनिर्माण' या नियोलॉजिस्म कहा जाता है। इन शब्दों का अर्थ केवल उस रोगी के लिए होता है, जबकि दूसरों के लिए ये पूरी तरह निरर्थक होते हैं। यह लक्षण व्यक्ति के चिंतन और भाषा के बीच के समन्वय के पूरी तरह टूट जाने को दर्शाता है। यह संवाद प्रक्रिया को बाधित करता है, जिससे रोगी और समाज के बीच की दूरी और बढ़ जाती है।

127. (A) ऐसे संवेग जो स्थिति के अनुरुप न हों
अनुपयुक्त भाव या इनएप्रोप्रियेट अफेक्ट मनोविदलता का एक विलक्षण लक्षण है, जिसमें रोगी की भावनात्मक प्रतिक्रिया स्थिति के बिल्कुल विपरीत होती है। उदाहरण के

90. (A) अत्यधिक मात्रा से श्वसन तंत्र का धीमा होना
हेरोइन एक अत्यंत शक्तिशाली ओपिऑयड है जो सीधे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करता है। इसका सबसे खतरनाक प्रभाव यह है कि यह शरीर की श्वसन दर को बहुत कम कर देता है। यदि कोई व्यक्ति इसकी अत्यधिक मात्रा (ओवरडोज) ले लेता है, तो उसकी साँसें पूरी तरह रुक सकती हैं, जिससे मस्तिष्क को ऑक्सीजन की आपूर्ति बंद हो जाती है और तत्काल मृत्यु हो सकती है। इसके व्यसन का स्तर इतना ऊँचा होता है कि व्यक्ति अपनी जान जोखिम में डालकर भी इसे लेने के लिए मजबूर हो जाता है।

91. (B) 1, 2, 3, 5
कोकीन एक अत्यंत शक्तिशाली उत्तेजक (stimulant) है, न कि शामक। यह मस्तिष्क की सक्रियता को अचानक बढ़ा देता है, जिससे व्यक्ति में निर्भरता बहुत जल्दी विकसित हो जाती है। इसका सेवन बंद करने पर व्यक्ति गहरे अवसाद, थकान और चिड़चिड़ेपन का अनुभव करता है। कोकीन के दीर्घकालिक उपयोग से ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और याददाश्त पर बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा, नशे की लत के कारण व्यक्ति के सामाजिक और पारिवारिक संबंध पूरी तरह से टूट जाते हैं, जिससे उसका जीवन संकटपूर्ण हो जाता है।

92. (B) यह क्रियाशीलता को मंद करता है (अवसादक)
ऐल्कोहॉल या मद्य एक भ्रामक पदार्थ है; यद्यपि शुरु में यह व्यक्ति को अधिक बातूनी और तनावमुक्त बना सकता है, लेकिन वास्तव में यह एक शामक या अवसादक (depressant) है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की गतिविधियों को धीमा कर देता है, जिससे व्यक्ति की प्रतिक्रिया समय बढ़ जाता है, निर्णय लेने की क्षमता कमजोर होती है और मांसपेशियों का नियंत्रण बिगड़ जाता है। लंबे समय तक अत्यधिक सेवन मस्तिष्क की संरचना को स्थायी नुकसान पहुँचा सकता है और विभिन्न मानसिक रोगों को जन्म दे सकता है।

93. (C) उत्तेजक
कैफीन दुनिया में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला मनो-सक्रिय पदार्थ है, जिसे DSM-5 में उत्तेजक (stimulant) के रूप में वर्गीकृत किया गया है। यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करता है, जिससे सतर्कता बढ़ती है और थकान का अनुभव कम होता है। हालांकि, इसकी अत्यधिक मात्रा से बेचैनी, घबराहट, अनिद्रा और दिल की धड़कन तेज होने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। चूंकि यह शरीर की चयापचय प्रक्रिया को प्रभावित करता है, इसलिए इसका अचानक त्याग भी सिरदर्द और चिड़चिड़ेपन जैसे लक्षण पैदा कर सकता है।

94. (D) विभ्रांति उत्पादक (हैल्युसिनोजेन)
एल.एस.डी. और मेस्कालाइन जैसे पदार्थ विभ्रांति उत्पादक या हैल्युसिनोजेन कहलाते हैं क्योंकि ये व्यक्ति के प्रत्यक्षण और वास्तविकता के बोध को पूरी तरह बदल देते हैं। इनके सेवन से व्यक्ति को ऐसी चीजें दिखाई या सुनाई देती हैं जो मौजूद नहीं हैं और समय तथा स्थान का आभास विकृत हो जाता है। ये पदार्थ भावनाओं के तीव्र और अनपेक्षित उतार-चढ़ाव पैदा कर सकते हैं। यद्यपि इनमें शारीरिक व्यसन कम होता है, लेकिन इनका मानसिक प्रभाव बहुत गहरा और कभी-कभी स्थायी रूप से हानिकारक हो सकता है।

95. (A) ओपिऑयड
ओपिऑयड उन पदार्थों का समूह है जो अफीम पोस्त के पौधे से प्राप्त होते हैं या प्रयोगशाला में कृत्रिम रूप से बनाए जाते हैं। मोर्फीन और हेरोइन इसी श्रेणी के अंतर्गत आते हैं। इनका उपयोग चिकित्सा में दर्द निवारक के रूप में किया जाता है, लेकिन इनमें नशे की लत लगने की संभावना बहुत अधिक होती है। ये पदार्थ मस्तिष्क के विशिष्ट रिसेप्टर्स के साथ जुड़कर दर्द का अहसास कम करते हैं और सुखद अनुभूति देते हैं, जिससे व्यक्ति जल्दी ही इनका आदी हो जाता है।

96. (B) जो सामान्य से परे है
'अपसामान्य' या एबनॉर्मल शब्द लैटिन भाषा के शब्दों 'Ab' (परे) और 'Norma' (मानक) से मिलकर बना है। इसका शाब्दिक अर्थ है वह व्यवहार जो सामान्य या औसत से दूर या परे हो। मनोविज्ञान में इसे केवल सांख्यिकीय भिन्नता के रूप में नहीं देखा जाता, बल्कि इसमें व्यवहार की दुरनुकूलता और व्यक्तिगत कष्ट को भी महत्व दिया जाता है। यह शब्द उन स्थितियों को परिभाषित करने के लिए उपयोग किया जाता है जहाँ व्यक्ति का व्यवहार और मानसिक स्थिति सामान्य मानदंडों से विचलित होती है।

97. (B) वह समाज जो सहयोग और पारिवारिक मूल्यों पर जोर देता हो
अपसामान्यता की परिभाषा काफी हद तक सांस्कृतिक और सामाजिक संदर्भों पर निर्भर करती है। जिस समाज में शांति, सहयोग और सौहार्द को सर्वोच्च मूल्य माना जाता है, वहां आक्रामक व्यवहार को अपसामान्य या विकृत माना जाएगा। इसके विपरीत, योद्धा संस्कृतियों में वही व्यवहार सामान्य या वीरता का प्रतीक हो सकता है। यह दर्शाता है कि मानसिक स्वास्थ्य के आकलन में समाज की अपेक्षाओं और स्वीकृत मानदंडों का महत्वपूर्ण स्थान है, जो व्यवहार के मूल्यांकन को दिशा प्रदान करते हैं।

98. (A) 4, 3, 1, 2
अपसामान्य व्यवहार की व्याख्या समय के साथ बदलती रही है। प्राचीन ग्रीक काल में हिपोक्रेट्स जैसे विचारकों ने सर्वांगिक (जैविक) कारणों पर जोर दिया। इसके बाद मध्य युग में वैज्ञानिक सोच पीछे छूट गई और भूत विद्या ने स्थान ले लिया। पुनर्जागरण काल में फिर से मानवीय और तर्कसंगत विचार उभरे, जिससे मानवतावादी दृष्टिकोण का उदय हुआ। अंततः, तर्क एवं प्रबोधन के काल में वैज्ञानिक अनुसंधान और सुधारों की लहर चली, जिससे मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में आधुनिक क्रांति का मार्ग प्रशस्त हुआ।

99. (C) दुरनुकूलक (maladaptive) व्यवहार उपागम
दुरनुकूलक व्यवहार उपागम के अनुसार, कोई भी व्यवहार जो व्यक्ति के विकास, खुशी और लक्ष्यों की प्राप्ति में बाधा बनता है, उसे अपसामान्य माना जा सकता है। कक्षा में प्रश्न पूछने से डरना विद्यार्थी की सीखने की प्रक्रिया को बाधित करता है,

अवसाद महसूस करता है। कोकीन का दुरुपयोग मस्तिष्क की इनाम प्रणाली को नष्ट कर देता है, जिससे बहुत जल्दी और गंभीर शारीरिक तथा मानसिक निर्भरता विकसित हो जाती है।

137. (A) केवल 5
अपसामान्यता के चार 'D' (विसामान्यता, कष्ट, अपक्रिया, और खतरा) मानसिक विकारों की पहचान के महत्वपूर्ण आधार हैं। हालांकि, यह आवश्यक नहीं है कि किसी व्यक्ति में ये चारों लक्षण एक साथ मौजूद हों। कभी-कभी केवल एक या दो लक्षण ही निदान के लिए पर्याप्त हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति अत्यधिक कष्ट में हो सकता है लेकिन दूसरों के लिए खतरनाक नहीं। अतः यह कहना कि चारों का एक साथ होना अनिवार्य है, नैदानिक रूप से गलत है। प्रत्येक विकार की प्रकृति भिन्न होती है।

138. (A) नहीं, क्योंकि संदर्भ के अनुसार यह जीवित रहने का एक प्रयास हो सकता है
व्यवहार की अपसामान्यता का निर्धारण करते समय 'संदर्भ' या परिस्थिति अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। हवाई जहाज की दुर्घटना जैसी चरम स्थिति में, जहाँ भोजन उपलब्ध न हो, व्यक्ति जीवित रहने के लिए असामान्य चीजें (जैसे रेत) कर सकता है। इसे मानसिक विकार नहीं माना जाएगा, बल्कि यह एक अस्तित्वगत संकट के प्रति प्रतिक्रिया है। कोई भी व्यवहार तभी अपसामान्य कहलाता है जब वह बिना किसी तार्किक बाह्य कारण के हो और व्यक्ति के सामान्य कामकाज में बाधा पहुँचाए। परिस्थिति व्यवहार के अर्थ को बदल देती है।

139. (D) क्योंकि वे एक दूसरे से अंतःक्रिया करती हैं
मनोगतिक मॉडल में 'गत्यात्मक' शब्द का उपयोग यह दर्शाने के लिए किया जाता है कि मन के विभिन्न घटक (इदम्, अहम्, पराहम्) स्थिर नहीं हैं, बल्कि वे निरंतर गति में हैं और एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं। इस अंतःक्रिया के परिणामस्वरूप अक्सर तनाव और द्वंद्व उत्पन्न होते हैं, जो व्यक्ति के व्यवहार और व्यक्तित्व को आकार देते हैं। यह मॉडल मानता है कि व्यवहार इन आंतरिक शक्तियों के बीच होने वाले निरंतर संघर्ष और संतुलन का परिणाम है, जो अक्सर अचेतन स्तर पर घटित होता रहता है।

140. (B) 1, 3, 2, 4
मनोवैज्ञानिक विकारों के प्रकट होने का एक सामान्य आयु पैटर्न होता है। तंत्रिकाजन्य विकार, जैसे स्वलीनता और ADHD, प्रारंभिक बचपन में ही दिख जाते हैं। इसके बाद, स्त्रियों में अवसादी विकारों की शुरुआत अक्सर प्रारंभिक प्रौढ़ावस्था में होती है। मनोविदलता के लक्षण आमतौर पर किशोरावस्था के अंत या युवावस्था की शुरुआत में प्रकट होते हैं। अंततः, पुरुषों में अवसाद के गंभीर प्रकरण अक्सर प्रारंभिक मध्यावस्था में अधिक देखे जाते हैं। यह क्रम जैविक और सामाजिक विकास के विभिन्न चरणों के प्रभाव को दर्शाता है।

141. (C) मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित विकार
जमाखोरी विकार अब स्वतंत्र रूप से मनोग्रस्ति-बाध्यता और संबंधित विकारों की श्रेणी में वर्गीकृत है। इसमें व्यक्ति वस्तुओं को फेंकने या उनसे अलग होने में अत्यधिक कठिनाई महसूस करता है, चाहे उनका कोई मूल्य हो या न हो। इसके कारण रहने की जगह इतनी भर जाती है कि उसका उपयोग करना असंभव हो जाता है। व्यक्ति के भीतर इन वस्तुओं के प्रति एक भावनात्मक लगाव या उन्हें भविष्य में काम आने का भ्रम होता है। यह विकार व्यक्ति के सामाजिक जीवन और सुरक्षा को गंभीर रूप से प्रभावित करता है।

142. (D) घटना को फिर से अनुभव करने का एहसास होना
अतीतावलोकन या फ्लैशबैक PTSD का एक सबसे कष्टदायक लक्षण है। इसमें व्यक्ति को अचानक ऐसा महसूस होता है जैसे वह दर्दनाक घटना फिर से घटित हो रही है। इस दौरान वह वास्तविकता से कट जाता है और वही भय, आवाज़ें और दृश्य महसूस करता है जो उसने मूल घटना के समय अनुभव किए थे। यह केवल एक याद नहीं है, बल्कि एक सजीव और डरावना पुनः अनुभव है। फ्लैशबैक व्यक्ति को किसी भी समय विचलित कर सकते हैं और उसे निरंतर तनाव की स्थिति में रखते हैं।

143. (A) शारीरिक शिकायत बनाम बीमारी होने की चिंता
कायिक अभिलक्षण विकार में व्यक्ति का मुख्य ध्यान अपने वास्तविक शारीरिक लक्षणों, जैसे दर्द या थकान, पर होता है जो उसे बहुत परेशान करते हैं। इसके विपरीत, बीमारी दुश्चिंता विकार में व्यक्ति को शारीरिक लक्षण बहुत कम या नहीं होते, लेकिन वह इस विचार से अत्यधिक भयभीत रहता है कि उसे कोई गंभीर बीमारी (जैसे कैंसर या हृदय रोग) होने वाली है। यहाँ समस्या शारीरिक कष्ट की नहीं, बल्कि बीमारी के 'डर' या 'विचार' की है, जो व्यक्ति की मानसिक शांति छीन लेती है।

144. (B) विच्छेदी पहचान विकार
विच्छेदी पहचान विकार को पहले लोकप्रिय रूप से 'बहु-व्यक्तित्व' विकार कहा जाता था। यह एक जटिल स्थिति है जहाँ एक ही व्यक्ति के भीतर दो या अधिक भिन्न अस्मिताएं या व्यक्तित्व मौजूद होते हैं। ये व्यक्तित्व बारी-बारी से व्यक्ति के व्यवहार पर नियंत्रण रखते हैं। इस विकार में व्यक्ति को अक्सर अपनी पहचान के बारे में भ्रम होता है और वह समय के महत्वपूर्ण हिस्सों को भूल जाता है। आधुनिक नाम 'विच्छेदी पहचान विकार' इस बात पर जोर देता है कि यह व्यक्तित्व का विखंडन और चेतना का अलगाव है।

145. (B) जो लोग आत्महत्या की बात करते हैं, वे वास्तव में ऐसा नहीं करते हैं।
यह एक बहुत ही खतरनाक और गलत मिथक है कि आत्महत्या की बात करने वाले लोग ऐसा नहीं करते। वास्तव में, जो व्यक्ति आत्महत्या के बारे में बात करता है या संकेत देता है, वह अपनी आंतरिक पीड़ा को व्यक्त कर रहा होता है और मदद के लिए पुकार रहा होता है। उनकी हर बात को गंभीरता से लेना चाहिए। अधिकांश लोग जो आत्महत्या का प्रयास करते हैं, वे पहले किसी न किसी रूप में अपने इरादे जाहिर करते हैं। चेतावनी के संकेतों को पहचानना और समय पर हस्तक्षेप करना जीवन बचाने के लिए अनिवार्य है।

समन्वय से विकार की उत्पत्ति की व्याख्या करता है, इसलिए इसे केवल मनोवैज्ञानिक मॉडलों तक सीमित नहीं किया जा सकता।

109. (C) अचेतन स्तर पर होने वाले मानसिक द्वंद्वों का
सिगमंड फ्रॉयड ने प्रस्तावित किया कि अपसामान्य व्यवहार व्यक्ति के मन की अचेतन परतों में छिपे दबे हुए संवेगों और द्वंद्वों की एक प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है। ये द्वंद्व अक्सर बचपन की इच्छाओं और सामाजिक प्रतिबंधों के बीच संघर्ष से उत्पन्न होते हैं। जब व्यक्ति इन आंतरिक तनावों को सचेत रूप से हल नहीं कर पाता, तो वे चिंता या अन्य मानसिक लक्षणों के रूप में प्रकट होते हैं। उपचार का उद्देश्य इन अचेतन द्वंद्वों को चेतना में लाकर व्यक्ति को अंतर्दृष्टि प्रदान करना होता है।

110. (D) मानवतावादी मॉडल
मानवतावादी मॉडल इस विश्वास पर टिका है कि व्यक्ति में स्वाभाविक रूप से सुधार और सकारात्मक बदलाव की क्षमता होती है। यद्यपि 'अनधिगम' व्यवहारात्मक तकनीकों का हिस्सा है, मानवतावादी उपचार का केंद्र बिंदु व्यक्ति को उसकी वर्तमान बाधाओं से मुक्त करना और उसे आत्म-वास्तविकीकरण की दिशा में ले जाना है। यह मॉडल व्यक्ति के वर्तमान अनुभवों और उसकी आंतरिक अच्छाई को महत्व देता है, जिससे वह अपने व्यवहार के लिए उत्तरदायित्व लेते हुए एक अधिक अर्थपूर्ण और स्वस्थ जीवन की दिशा में स्वयं को बदल सके।

111. (A) व्यवहारात्मक मॉडल में वर्णित एक प्रमुख अधिगम प्रक्रिया
व्यवहारात्मक मॉडल के अनुसार, अधिगम केवल सीधे अनुभव से नहीं, बल्कि दूसरों के अवलोकन से भी होता है। इसे सामाजिक अधिगम या प्रतिरूपण (मॉडलिंग) कहा जाता है। अल्बर्ट बंडूरा ने इस सिद्धांत को विस्तार दिया, जिसमें व्यक्ति दूसरों के व्यवहार और उनके परिणामों को देखकर नए व्यवहार सीखता है। यह प्रक्रिया बच्चों और वयस्कों में कई जटिल व्यवहारों और कौशलों के विकास के लिए जिम्मेदार है। यह प्राचीन और क्रियाप्रसूत अनुबंधन के साथ मिलकर व्यवहार निर्माण की एक पूर्ण व्याख्या प्रदान करती है।

112. (D) कोई नहीं
मानवतावादी और अस्तित्वपरक मॉडल दोनों ही मानव अनुभव के सकारात्मक पहलुओं पर जोर देते हैं। मानवतावादी मानते हैं कि मनुष्य मूलतः अच्छा है और उसमें विकास की जन्मजात प्रवृत्ति है। अस्तित्ववादी इस बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन का अर्थ स्वयं चुनने की स्वतंत्रता है। जो लोग इस उत्तरदायित्व से बचते हैं, वे मानसिक संकट का सामना करते हैं। ये दोनों विचारधाराएं व्यक्ति को सशक्त बनाने और उसे स्वयं के जीवन का निर्माता बनाने का संदेश देती हैं, जो बिल्कुल सही हैं।

113. (B) एक जालबद्ध संरचना (enmeshed structure)
जालबद्ध पारिवारिक संरचना में परिवार के सदस्यों के बीच व्यक्तिगत सीमाएं बहुत धुंधली होती हैं। वे एक-दूसरे की भावनाओं और गतिविधियों में इतनी गहराई से शामिल होते हैं कि किसी एक सदस्य का तनाव पूरे परिवार को तुरंत प्रभावित करता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति की स्वतंत्रता और स्वायत्तता का विकास नहीं हो पाता। सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल के अनुसार, इस प्रकार की अत्यधिक निर्भरता और हस्तक्षेप वाले पारिवारिक वातावरण से सदस्यों में मनोवैज्ञानिक विकारों, विशेषकर भोजन संबंधी विकारों का खतरा काफी बढ़ जाता है।

114. (A) जो लोग अलग-थलग महसूस करते हैं और जिन्हें सामाजिक अवलंब प्राप्त नहीं होता
मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और उसे मानसिक स्वास्थ्य के लिए मजबूत सामाजिक समर्थन तंत्र की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति समाज से कट जाते हैं या जिन्हें कठिन समय में भावनात्मक सहारा देने वाला कोई नहीं होता, वे अवसाद के प्रति अधिक सुभेद्य होते हैं। अकेलापन और अलगाव व्यक्ति के भीतर निराशा की भावना को बढ़ाते हैं। सामाजिक अवलंब न केवल तनाव से निपटने में मदद करता है, बल्कि यह व्यक्ति को सुरक्षा और अपनेपन का एहसास कराकर उसके मानसिक संतुलन को बनाए रखने में भी सहायक होता है।

115. (C) अत्यधिक भूख लगना
आतंक आक्रमण या पैनिक अटैक के दौरान शरीर तीव्र 'लड़ो या भागो' की स्थिति में होता है। इसमें अचानक पसीना आना, सीने में दर्द, सांस की तकलीफ और मृत्यु का तीव्र भय जैसे लक्षण होते हैं। चूंकि शरीर इस समय अत्यधिक तनाव में होता है, इसलिए पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है और भूख लगने जैसी सामान्य गतिविधियां पूरी तरह बंद हो जाती हैं। अत्यधिक भूख लगना इस स्थिति का लक्षण नहीं है; इसके बजाय, व्यक्ति को मतली या पेट में बेचैनी का अनुभव हो सकता है, जो तीव्र घबराहट का परिणाम है।

116. (D) दुश्चिंता विकार
चयनात्मक गूंगापन या सेलेक्टिव म्यूटिज्म एक गंभीर दुश्चिंता विकार है जो मुख्य रुप से बच्चों में देखा जाता है। इसमें बच्चा घर जैसे सुरक्षित वातावरण में सामान्य रुप से बोलता है, लेकिन स्कूल या अन्य सामाजिक स्थितियों में जहाँ बोलने की अपेक्षा की जाती है, वह पूरी तरह चुप हो जाता है। यह कोई शारीरिक समस्या या भाषा की कमी नहीं है, बल्कि अत्यधिक सामाजिक भय और घबराहट का परिणाम है। यदि इसका समय पर उपचार न हो, तो यह बच्चे के शैक्षणिक और सामाजिक विकास को बाधित कर सकता है।

117. (C) मनोग्रस्ति-बाध्यता तथा संबंधित विकार
बाल-खींचना विकार, जिसे ट्रिचोटिलोमेनिया भी कहा जाता है, अब DSM-5 में मनोग्रस्ति-बाध्यता और संबंधित विकारों की श्रेणी में आता है। इसमें व्यक्ति बार-बार अपने शरीर के बाल खींचता है, जिससे बालों का नुकसान होता है। यह व्यवहार अक्सर तनाव या बोरियत के जवाब में एक बाध्यकारी क्रिया के रूप में किया जाता है। बाल खींचने के बाद व्यक्ति को थोड़ी राहत महसूस होती है, लेकिन बाद में उसे अत्यधिक पछतावा होता है। यह दर्शाता है कि यह व्यवहार आवेग नियंत्रण और बाध्यकारी लक्षणों का एक जटिल मिश्रण है।

पाए जाते हैं। कुछ लोग इनके वाष्प को सूंघकर नशा करते हैं। ये पदार्थ सीधे फेफड़ों के माध्यम से रक्त में जाते हैं और मस्तिष्क की गतिविधियों को सुस्त कर देते हैं। इनका उपयोग अत्यंत खतरनाक है क्योंकि ये फेफड़ों, गुर्दों और तंत्रिका तंत्र को स्थायी नुकसान पहुँचा सकते हैं। इसके अलावा, एक ही बार में अधिक सूंघने से हृदय गति रुकने के कारण तत्काल मृत्यु भी हो सकती है।

156. (D) 1, 2, 3, 4 और 5
अपसामान्य मनोविज्ञान के विभिन्न मॉडल व्यवहार की जटिलताओं को अलग-अलग दृष्टिकोणों से समझाते हैं। मनोगतिक अचेतन को, व्यवहारात्मक अधिगम को, और संज्ञानात्मक मॉडल विचारों को प्राथमिकता देते हैं। मानवतावादी और अस्तित्ववादी मॉडल व्यक्ति की स्वतंत्रता और संवृद्धि की क्षमता पर जोर देते हैं, जबकि सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल बाहरी परिवेश और सामाजिक तंत्र की भूमिका को स्पष्ट करते हैं। ये सभी मॉडल मिलकर मानसिक स्वास्थ्य की एक व्यापक और सर्वांगीण समझ प्रदान करते हैं, जो आधुनिक नैदानिक अभ्यास के लिए आवश्यक है।

157. (C) दुर्भीति में एक विशिष्ट वस्तु या स्थिति के प्रति तर्कसंगत भय होता है
दुर्भीति या फोबिया की मुख्य विशेषता ही यह है कि इसमें होने वाला भय 'अतार्किक' और 'अविवेकी' होता है। व्यक्ति उन चीजों से डरता है जिनसे वास्तव में कोई बड़ा खतरा नहीं होता, जैसे मकड़ी, लिफ्ट या ऊंचाई। यदि भय तर्कसंगत हो, तो उसे विकार नहीं माना जाता। अन्य कथन सही हैं: सामान्यीकृत दुश्चिंता में डर अस्पष्ट होता है, आतंक विकार में अचानक दौरे पड़ते हैं और वियोगज दुश्चिंता प्रियजनों से दूर होने के डर से संबंधित है। फोबिया में व्यक्ति का डर उसकी वास्तविक स्थिति से कहीं अधिक बड़ा होता है।

158. (D) बीमारी दुश्चिंता विकार
बीमारी दुश्चिंता विकार, जिसे पहले हाइपोकॉन्ड्रियासिस कहा जाता था, में व्यक्ति को यह पक्का विश्वास होता है कि उसे कोई गंभीर बीमारी है। वह अपने शरीर की सामान्य संवेदनाओं (जैसे पेट का गुर्राना) को भी जानलेवा बीमारी का लक्षण मान लेता है। डॉक्टरों द्वारा दिए गए आश्वासन और सामान्य रिपोर्टों के बावजूद उसकी चिंता कम नहीं होती। वह बार-बार इंटरनेट पर बीमारियों के लक्षण खोजता है और बार-बार जाँच करवाता है। यह मानसिक अवस्था व्यक्ति को निरंतर भय और अनिश्चितता में रखती है।

159. (A) उपरोक्त सभी
विच्छेदन का अनुभव कई रूपों में हो सकता है जो व्यक्ति की चेतना के बिखरने को दर्शाते हैं। इसमें अवास्तविकता की भावना (बाहरी दुनिया का पराया लगना), व्यक्तित्व-लोप (स्वयं के शरीर से अलग होने का अनुभव) और अस्मिता-लोप (अपनी पहचान भूल जाना) शामिल हैं। ये सभी लक्षण इंगित करते हैं कि व्यक्ति का मन वास्तविकता और स्वयं के अस्तित्व के साथ सामान्य संबंध बनाए रखने में विफल हो रहा है। यह अक्सर किसी गहरे आघात या अत्यधिक मानसिक तनाव के प्रति मस्तिष्क की एक जटिल रक्षा प्रतिक्रिया होती है।

160. (B) उन्माद-अवसाद विकार
द्विध्रुवीय विकार को ऐतिहासिक रूप से 'उन्माद-अवसाद मनोविकृति' या 'मैनिअक-डिप्रैसिव इलनेस' के नाम से जाना जाता था। यह नाम इस विकार की प्रकृति को सटीक रूप से दर्शाता है, जहाँ व्यक्ति दो विपरीत ध्रुवों—अत्यधिक उत्साह (उन्माद) और गहरी उदासी (अवसाद)—के बीच झूलता रहता है। आधुनिक नाम 'द्विध्रुवीय विकार' अधिक नैदानिक है, लेकिन पुराना नाम अभी भी समाज में प्रचलित है। यह विकार मनोदशा के उन तीव्र उतार-चढ़ावों को व्यक्त करता है जो व्यक्ति के सामान्य व्यवहार और कार्यक्षमता को पूरी तरह बदल देते हैं।

161. (B) मनोविदलता
विषय-अवपथन (असंगठित सोच) और नव शब्दनिर्माण (नया शब्द बनाना) मनोविदलता के विशिष्ट भाषाई लक्षण हैं। ये दर्शाते हैं कि रोगी की विचार प्रक्रिया कितनी विघटित हो चुकी है। वह बिना किसी संबंध के एक विषय से दूसरे पर चला जाता है और ऐसे शब्द बोलता है जिनका कोई अस्तित्व नहीं है। ये लक्षण सकारात्मक लक्षणों के अंतर्गत आते हैं और मस्तिष्क की सूचना प्रसंस्करण क्षमता में गंभीर दोष को प्रकट करते हैं। इनके कारण रोगी के लिए दूसरों के साथ सार्थक संवाद करना लगभग असंभव हो जाता है।

162. (A) विस्थापन
विस्थापन एक रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने क्रोध या अन्य नकारात्मक भावनाओं को उसके वास्तविक स्रोत (जैसे शक्तिशाली बॉस) के बजाय किसी सुरक्षित और निर्दोष लक्ष्य (जैसे छोटा बच्चा) पर निकालता है। चूंकि बॉस पर गुस्सा करना जोखिम भरा हो सकता है, इसलिए मस्तिष्क उस संवेग को किसी ऐसी जगह 'विस्थापित' कर देता है जहाँ उसे कोई खतरा महसूस न हो। यह युक्ति व्यक्ति को तात्कालिक मानसिक शांति तो दे सकती है, लेकिन यह पारिवारिक संबंधों को नुकसान पहुँचाती है और समस्या का वास्तविक समाधान नहीं करती।

163. (A) P-4, Q-3, R-2, S-1
विभिन्न नशीले पदार्थ मस्तिष्क पर अलग-अलग प्रभाव डालते हैं। कोकीन जैसे उत्तेजक ऊर्जा और सतर्कता बढ़ाते हैं। एल.एस.डी. जैसे विभ्रांति उत्पादक प्रत्यक्षण को विकृत करते हैं, जिससे काल्पनिक अनुभव होते हैं। हेरोइन जैसे ओपिऑयड तीव्र दर्द निवारक और सुखद अहसास देने वाले होते हैं, लेकिन बहुत जल्दी लत लगाते हैं। गांजा (कैनेबिस) एक ऐसा पदार्थ है जो विश्राम के साथ-साथ प्रत्यक्षण में हल्का बदलाव लाता है। इन पदार्थों का दुरुपयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए विनाशकारी सिद्ध होता है।

164. (D) वे दबाव का बेहतर ढंग से सामना कर पाते हैं
सकारात्मक आत्म-सम्मान बच्चों के लिए एक मानसिक कवच की तरह कार्य करता है। जब बच्चों को अपनी योग्यताओं पर विश्वास होता है, तो वे जीवन की असफलताओं और चुनौतियों से जल्दी नहीं घबराते। वे अपनी गलतियों से सीखते हैं और

लिए, किसी दुखद समाचार को सुनकर जोर-जोर से हंसना या किसी सामान्य बात पर अचानक क्रोधित हो जाना। यह दर्शाता है कि रोगी के आंतरिक संवेग और बाहरी सामाजिक संदर्भ के बीच का संबंध पूरी तरह विच्छेदित हो गया है। यह व्यवहार सामाजिक रूप से बहुत अजीब माना जाता है और रोगी के अलगाव का एक प्रमुख कारण बनता है।

128. (B) नकारात्मक लक्षण
नकारात्मक लक्षण उन सामान्य मानसिक और व्यवहारगत प्रकार्यों की कमी को दर्शाते हैं जो एक स्वस्थ व्यक्ति में मौजूद होते हैं। अलोगिया इसी श्रेणी का लक्षण है, जिसमें व्यक्ति के पास कहने के लिए विचारों की कमी हो जाती है और वह बहुत कम बोलता है। वह संक्षिप्त और खाली उत्तर देता है। यह मानसिक गतिशीलता के घटने का प्रतीक है। ये लक्षण सकारात्मक लक्षणों (जैसे विभ्रांति) की तुलना में अधिक स्थायी और उपचार के प्रति अधिक प्रतिरोधी हो सकते हैं, जो रोगी के जीवन को कठिन बनाते हैं।

129. (B) इच्छाशक्ति न्यूनता (avolition)
इच्छाशक्ति न्यूनता या अवोलिशन एक ऐसी स्थिति है जहाँ व्यक्ति किसी भी लक्ष्य-निर्देशित कार्य को शुरु करने या उसे पूरा करने की प्रेरणा पूरी तरह खो देता है। वह अपनी दैनिक दिनचर्या, नौकरी या पढ़ाई के प्रति पूरी तरह उदासीन हो जाता है। रोगी घंटों तक बिना कुछ किए बैठा रह सकता है और उसे अपने भविष्य या वर्तमान जिम्मेदारियों की कोई चिंता नहीं होती। यह आलस नहीं है, बल्कि एक गंभीर मनोवैज्ञानिक लक्षण है जो व्यक्ति की कार्यक्षमता और स्वतंत्र जीवन जीने की शक्ति को समाप्त कर देता है।

130. (A) मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD)
तंत्रिकाजन्य विकार वे होते हैं जो मस्तिष्क के विकास के दौरान प्रारंभिक बचपन में शुरु होते हैं, जैसे ADHD, स्वलीनता और बौद्धिक अशक्तता। ये सीधे तौर पर न्यूरोलॉजिकल विकास से जुड़े हैं। इसके विपरीत, मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD) एक अलग श्रेणी का विकार है जो अक्सर किशोरावस्था या वयस्कता में शुरु होता है और इसका मुख्य संबंध चिंता और व्यवहारगत बाध्यताओं से है। हालांकि इसमें न्यूरोलॉजिकल कारक शामिल हो सकते हैं, लेकिन इसे शास्त्रीय रूप से विकासात्मक विकारों की श्रेणी में नहीं रखा जाता है।

131. (C) यह स्व-उद्दीपन का एक रूप हो सकता है
स्वलीनता से ग्रस्त बच्चे अक्सर बार-बार शरीर को हिलाना, हाथ फड़फड़ाना या घूमना जैसे व्यवहार करते हैं। शोधकर्ताओं का मानना है कि ये क्रियाएं उनके लिए 'स्व-उद्दीपन' का कार्य करती हैं। जब वे बाहरी दुनिया से बहुत अधिक उद्दीपन महसूस करते हैं या जब उन्हें बहुत कम संवेदी जानकारी मिलती है, तो वे इन गतियों के माध्यम से खुद को शांत करने या संतुलित करने का प्रयास करते हैं। यह उनके तंत्रिका तंत्र को प्रबंधित करने का एक तरीका है, न कि दूसरों को परेशान करने का उद्देश्य।

132. (D) 70 या उससे कम
बौद्धिक अशक्तता के नैदानिक मापदंडों के अनुसार, व्यक्ति की बुद्धिलब्धि (IQ) मानक स्कोर 70 से कम होनी चाहिए। यह स्कोर औसत बुद्धिमत्ता (जो कि 100 है) से काफी नीचे होता है। इसके साथ ही, व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन के कार्यों, जैसे संवाद, आत्म-देखभाल और सामाजिक व्यवहार में भी कठिनाई होनी चाहिए। केवल कम आईक्यू पर्याप्त नहीं है; अनुकूली व्यवहार में कमी भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। यह स्थिति 18 वर्ष की आयु से पहले प्रकट होनी चाहिए ताकि उसे बौद्धिक अशक्तता माना जा सके।

133. (C) आचरण विकार में दूसरों के अधिकारों का गंभीर उल्लंघन शामिल होता है
विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार मुख्य रूप से बहस करने, अवज्ञा और चिड़चिड़ेपन तक सीमित रहता है, जो प्राधिकारियों के प्रति शत्रुतापूर्ण होता है। इसके विपरीत, आचरण विकार कहीं अधिक गंभीर है क्योंकि इसमें असामाजिक व्यवहार के पैटर्न शामिल होते हैं। इसमें चोरी, शारीरिक हिंसा, जानवरों के प्रति क्रूरता और संपत्ति का विनाश जैसे कार्य होते हैं जो समाज के बुनियादी नियमों और दूसरों के मौलिक अधिकारों को चोट पहुँचाते हैं। आचरण विकार अक्सर बड़े बच्चों और किशोरों में अधिक विनाशकारी रूप में देखा जाता है।

134. (A) 1 और 2
भोजन विकार गंभीर मानसिक स्वास्थ्य स्थितियां हैं। क्षुधा-अभाव में व्यक्ति वजन बढ़ने के डर से बहुत कम खाता है, जिससे उसका वजन खतरनाक स्तर तक गिर जाता है। क्षुधतिशयता में व्यक्ति अधिक खाने के बाद उसे शरीर से निकालने के लिए अनुचित तरीके (शुद्धिकरण) अपनाता है। अनियंत्रित भोजन विकार में भी व्यक्ति अपराधबोध महसूस करता है, इसलिए कथन 3 गलत है। साथ ही, ये विकार महिलाओं में अधिक पाए जाते हैं, इसलिए कथन 4 भी गलत है। ये दोनों स्थितियां शरीर की गलत छवि से जुड़ी हैं।

135. (D) अफीम पोस्त
हेरोइन एक अर्ध-सिंथेटिक ओपिऑयड ड्रग है जो मोर्फीन से बनाई जाती है। मोर्फीन प्राकृतिक रूप से अफीम पोस्त के पौधे के दूधिया रस से प्राप्त होती है। हेरोइन एक अत्यंत नशीला पदार्थ है जो तेजी से रक्त-मस्तिष्क अवरोध को पार करता है, जिससे तीव्र सुखानुभूति होती है। इसके व्यसन का स्तर इतना ऊँचा होता है कि व्यक्ति बहुत जल्दी इसका गुलाम बन जाता है। इसका अत्यधिक सेवन श्वसन विफलता और मृत्यु का कारण बन सकता है, जो इसे सबसे खतरनाक नशीले पदार्थों में से एक बनाता है।

136. (A) यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करता है
कोकीन एक शक्तिशाली उत्तेजक (stimulant) है जो मस्तिष्क में डोपामाइन जैसे रसायनों के स्तर को अचानक बढ़ा देता है। इसके सेवन से व्यक्ति को तुरंत ऊर्जा, अत्यधिक उत्साह और बढ़ी हुई मानसिक सतर्कता का अनुभव होता है। यह हृदय गति और रक्तचाप को भी बढ़ाता है। हालांकि, यह प्रभाव बहुत अल्पकालिक होता है, जिसके बाद व्यक्ति तीव्र थकावट और

प्रदर्शित करते हैं। यह व्यवहार उनके मस्तिष्क की सूचनाओं को संसाधित करने के तरीके से जुड़ा है, जहाँ वे स्थिरता में ही शांति का अनुभव करते हैं।

174. (D) विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार
विरुद्धक अवज्ञाकारी विकार (ODD) में बच्चा जानबूझकर नियमों को तोड़ता है और प्राधिकारियों को चुनौती देता है। यह व्यवहार केवल सामयिक शरारत नहीं है, बल्कि एक स्थायी पैटर्न है जो उसके दैनिक जीवन को प्रभावित करता है। ऐसे बच्चे अक्सर अपनी गलतियों के लिए दूसरों को दोष देते हैं और चिड़चिड़ेपन का प्रदर्शन करते हैं। यद्यपि इसमें आचरण विकार जैसी गंभीर हिंसा नहीं होती, लेकिन यह परिवार और स्कूल के वातावरण को तनावपूर्ण बना देता है। उचित व्यवहारगत उपचार और अभिभावक प्रशिक्षण से इसमें सुधार किया जा सकता है।

175. (A) व्यवहारों का एक पैटर्न जिसमें इनाम और सुदृढीकरण की विशेषता होती है
'व्यसनकारी विकार' की आधुनिक अवधारणा केवल दवाओं या शराब तक सीमित नहीं है। इसमें वे सभी व्यवहार शामिल हैं जो मस्तिष्क की इनाम प्रणाली को उसी तरह सक्रिय करते हैं जैसे नशीले पदार्थ। जुआ खेलना (Gambling) इसका एक प्रमुख उदाहरण है। व्यक्ति उस व्यवहार से मिलने वाले 'रश' या आनंद का आदी हो जाता है और नुकसान के बावजूद उसे दोहराता रहता है। ये विकार व्यक्ति के आत्म-नियंत्रण को नष्ट कर देते हैं और उसकी प्राथमिकताएं पूरी तरह बदल देते हैं, जिससे उसका सामाजिक और आर्थिक जीवन संकट में पड़ जाता है।

176. (A) $1 \rightarrow 2 \rightarrow 3 \rightarrow 4$
मनोवैज्ञानिक विकारों की समझ का इतिहास एक क्रमिक विकास है। सबसे पहले अतिप्राकृत युग था जहाँ जादुई शक्तियों को कारण माना गया। फिर प्राचीन यूनान में जैविक उपागम (द्रवों का सिद्धांत) आया। इसके बाद, विशेषकर 19वीं और 20वीं सदी में, मनोवैज्ञानिक उपागम (मनोगतिक, व्यवहारात्मक) विकसित हुए। अंततः, आधुनिक काल में हम जैव-मनोसामाजिक उपागम का उपयोग करते हैं, जो मानता है कि शरीर, मन और समाज तीनों मिलकर स्वास्थ्य का निर्धारण करते हैं। यह क्रम विज्ञान और तर्क के बढ़ते प्रभाव को दर्शाता है।

177. (B) सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल
सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल के अनुसार, 'अपसामान्यता' केवल व्यक्ति के भीतर नहीं होती, बल्कि यह समाज द्वारा लगाए गए 'नामपत्र' या लेबल का परिणाम भी हो सकती है। जब समाज किसी व्यक्ति के थोड़े से भी अलग व्यवहार को 'मानसिक बीमारी' का नाम दे देता है, तो लोग उसके साथ वैसा ही व्यवहार करने लगते हैं। व्यक्ति भी धीरे-धीरे उस लेबल को स्वीकार कर लेता है और उसी के अनुरूप व्यवहार करने लगता है। यह सिद्धांत इस बात पर जोर देता है कि समाज की धारणाएं और कलंक मानसिक विकारों को कैसे बनाए रखते हैं या बढ़ाते हैं।

178. (A) डर एक मनोग्रस्ति है; हाथ धोना एक बाध्यता है
मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD) में मनोग्रस्ति वे आवर्ती और परेशान करने वाले विचार हैं (जैसे कीटाणुओं का डर) जिन्हें व्यक्ति रोक नहीं पाता। इन विचारों से उत्पन्न अत्यधिक चिंता को कम करने के लिए व्यक्ति जो क्रियाएं बार-बार करता है (जैसे हाथ धोना), उन्हें बाध्यता कहा जाता है। यह एक चक्र है जहाँ विचार चिंता पैदा करते हैं और व्यवहार उसे अस्थायी राहत देता है। हालांकि, यह राहत क्षणिक होती है और व्यक्ति इस चक्र में फंसा रहता है, जिससे उसका बहुत समय और ऊर्जा नष्ट होती है।

179. (C) द्विध्रुवीय I में पूर्ण उन्माद के प्रकरण होते हैं, जबकि द्विध्रुवीय II में अल्प-उन्माद (hypomania) के प्रकरण होते हैं द्विध्रुवीय I और II विकारों के बीच का अंतर लक्षणों की तीव्रता और गंभीरता पर आधारित है। द्विध्रुवीय I में व्यक्ति कम से कम एक पूर्ण उन्माद (mania) के प्रकरण का अनुभव करता है, जो इतना तीव्र हो सकता है कि अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पड़े। इसके विपरीत, द्विध्रुवीय II में व्यक्ति को गंभीर अवसाद के साथ 'अल्प-उन्माद' (hypomania) के दौरे पड़ते हैं, जो कम तीव्र होते हैं और सामाजिक कार्यों में उतनी भारी बाधा नहीं डालते। दोनों ही स्थितियां व्यक्ति की मनोदशा को अस्थिर और चुनौतीपूर्ण बना देती हैं।

180. (D) 20-25 से कम
'अतिगंभीर' या प्रोफाउंड बौद्धिक अशक्तता बौद्धिक अक्षमता का सबसे निचला स्तर है, जहाँ व्यक्ति की बुद्धिलब्धि 20 या 25 से भी कम होती है। इस स्तर के व्यक्तियों को अपनी बुनियादी शारीरिक जरूरतों और आत्म-देखभाल के लिए जीवन भर पूर्ण सहायता और निरंतर पर्यवेक्षण की आवश्यकता होती है। उनमें भाषा और संवाद करने की क्षमता बहुत ही न्यून होती है। ऐसे व्यक्तियों की देखभाल के लिए एक अत्यंत सहायक और सुरक्षित वातावरण अनिवार्य है, क्योंकि वे अपनी सुरक्षा और पोषण के लिए पूरी तरह दूसरों पर निर्भर रहते हैं।

181. (C) आचरण विकार
आचरण विकार (Conduct Disorder) की पहचान दूसरों के अधिकारों के गंभीर हनन और सामाजिक मानदंडों के उल्लंघन से होती है। चोरी करना, जानवरों के प्रति क्रूरता दिखाना, आग लगाना या बिना किसी पछतावे के शारीरिक हिंसा करना इसके प्रमुख लक्षण हैं। यह व्यवहार केवल बचपन की चंचलता नहीं है, बल्कि एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या है जो व्यक्ति के नैतिक विकास में बाधा को दर्शाती है। यदि इसका समय पर उपचार न किया जाए, तो यह भविष्य में गंभीर अपराधी व्यवहार और समाजविरोधी व्यक्तित्व के रूप में विकसित हो सकता है।

182. (B) डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ़ मेंटल डिसऑर्डर
DSM का पूर्ण रूप 'डायग्नोस्टिक एंड स्टैटिस्टिकल मैनुअल ऑफ़ मेंटल डिसऑर्डर' है, जिसे अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन (APA) द्वारा प्रकाशित किया जाता है। यह मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक आधिकारिक मार्गदर्शिका है, जो विभिन्न मनोवैज्ञानिक विकारों की पहचान और वर्गीकरण के लिए स्पष्ट

के सिनैप्स में सीरोटोनिन की उपलब्धता कम हो जाती है, तो व्यक्ति उदासी, ऊर्जा की कमी और निराशा का अनुभव करने लगता है। अधिकांश आधुनिक अवसादरोधी दवाएं (जैसे SSRIs) मस्तिष्क में इसी सीरोटोनिन के स्तर को बढ़ाकर व्यक्ति की मनोदशा को स्थिर करने और उसे सामान्य अवस्था में लाने का कार्य करती हैं।

201. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
आधुनिक मनोरोग विज्ञान में मनोविदलता को अब एक अखंड बीमारी के बजाय 'वर्णक्रम' या स्पेक्ट्रम के रूप में देखा जाता है। इसका कारण यह है कि अलग-अलग रोगियों में लक्षणों का प्रकार, उनकी तीव्रता और बीमारी का प्रभाव बहुत भिन्न हो सकता है। किसी में विभ्रांति अधिक हो सकती है, तो किसी में केवल नकारात्मक लक्षण। 'वर्णक्रम' शब्द इस विविधता को समाहित करता है और यह स्वीकार करता है कि यह एक जटिल समूह है जिसमें कई संबंधित स्थितियां शामिल हैं, जिनके लिए व्यक्तिगत उपचार की आवश्यकता होती है।

202. (A) सामान्य बुद्धि, लेकिन पठन, लेखन या गणित जैसे विशिष्ट क्षेत्रों में कठिनाई।
विशिष्ट अधिगम विकार (SLD) की मुख्य पहचान यह है कि बच्चे की सामान्य बुद्धिमत्ता औसत या औसत से अधिक होती है, फिर भी वह किसी एक विशेष शैक्षणिक क्षेत्र में बहुत पीछे रह जाता है। यह बौद्धिक अशक्तता से पूरी तरह भिन्न है क्योंकि इसमें समग्र सीखने की क्षमता कम नहीं होती। समस्या केवल मस्तिष्क द्वारा सूचनाओं के एक विशिष्ट प्रकार के प्रसंस्करण (जैसे अक्षरों या अंकों को समझना) में होती है। सही पहचान और विशेष शिक्षण तकनीकों के माध्यम से ऐसे बच्चे अपनी इस कमी को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं।

203. (D) दूसरों को चोट पहुँचाने का इरादा।
शत्रुतापूर्ण आक्रामकता का मूल प्रेरक क्रोध होता है और इसका प्राथमिक उद्देश्य किसी अन्य व्यक्ति को शारीरिक या मानसिक रूप से पीड़ा पहुँचाना होता है। यह अक्सर आवेश में की गई प्रतिक्रिया होती है जहाँ व्यक्ति का लक्ष्य किसी बाहरी वस्तु या पद को प्राप्त करना नहीं होता, बल्कि केवल दूसरे को नुकसान पहुँचाना होता है। इसके विपरीत, 'साधनपरक आक्रामकता' में लक्ष्य कुछ और (जैसे पैसा या सत्ता) होता है। शत्रुतापूर्ण आक्रामकता व्यक्ति के भावनात्मक नियंत्रण की कमी और तीव्र नकारात्मक भावनाओं की अनियंत्रित अभिव्यक्ति को दर्शाती है।

204. (B) कैफीन
कैफीन दुनिया भर में सबसे व्यापक रूप से उपभोग किया जाने वाला मनो-सक्रिय उत्तेजक पदार्थ है। यह प्राकृतिक रूप से चाय की पत्तियों, कॉफी बीन्स और कोको में पाया जाता है, और इसे कई सॉफ्ट ड्रिंक्स में भी जोड़ा जाता है। यह मस्तिष्क में एडेनोसाइन रिसेप्टर्स को ब्लॉक करके नींद के अहसास को कम करता है और डोपामाइन की क्रिया को बढ़ाकर सतर्कता और ऊर्जा का अहसास कराता है। हालांकि यह कानूनी और सामाजिक रूप से स्वीकृत है, लेकिन इसकी अत्यधिक मात्रा से व्यसन, अनिद्रा और घबराहट जैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

205. (C) व्यवहार, विचार और भावनाओं का एक पैटर्न जो महत्वपूर्ण कष्ट या हानि का कारण बनता है।
एक मनोवैज्ञानिक विकार केवल एक सामान्य व्यवहारिक विचलन नहीं है; यह व्यक्ति की मानसिक अवस्था का एक सुसंगत और कष्टदायक पैटर्न है। नैदानिक रूप से, इसे तभी विकार माना जाता है जब वह व्यक्ति के लिए गहरा मानसिक कष्ट पैदा करे या उसके दैनिक जीवन (काम, स्कूल, सामाजिक संबंध) में गंभीर बाधा (हानि) उत्पन्न करे। यह स्थिति व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध होती है और वह इसे आसानी से नियंत्रित नहीं कर पाता। यह परिभाषा इसे सामान्य उदासी या अस्थायी तनाव से अलग करती है और पेशेवर उपचार की आवश्यकता को रेखांकित करती है।

206. (D) कई रोगियों को समुदाय में अधिक प्रभावी ढंग से और मानवीय रूप से इलाज किया जा सकता है।
संस्था-विमुक्ति आंदोलन इस विचार पर आधारित था कि मानसिक रोगियों को बड़े, अलग-थलग शरणस्थलों में कैद रखने के बजाय उनके परिवारों और समुदायों के बीच रहना चाहिए। 20वीं सदी के उत्तरार्ध में प्रभावी दवाओं के विकास ने इस सोच को बल दिया। यह माना गया कि सामुदायिक देखभाल रोगियों के मानवाधिकारों की रक्षा करती है और उन्हें बेहतर सामाजिक समर्थन प्रदान करती है, जो उनके ठीक होने के लिए आवश्यक है। यद्यपि इसके कार्यान्वयन में चुनौतियां रहीं, लेकिन इसने रोगियों के प्रति समाज के दृष्टिकोण को बदलने में बड़ी भूमिका निभाई।

207. (A) केवल 5, क्योंकि आधुनिक वर्गीकरण में OCD को एक अलग श्रेणी में रखा गया है।
यद्यपि आतंक विकार, सामान्यीकृत दुश्चिंता और दुर्भीति आज भी 'दुश्चिंता विकारों' की मुख्य श्रेणी में शामिल हैं, लेकिन DSM-5 जैसे आधुनिक वर्गीकरणों ने एक महत्वपूर्ण बदलाव किया है। अब मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD) और PTSD को दुश्चिंता विकारों से हटाकर उनकी अपनी अलग स्वतंत्र श्रेणियों में रखा गया है। ऐसा इसलिए किया गया क्योंकि इन विकारों की प्रकृति, कारण और उपचार के तरीके शुद्ध दुश्चिंता विकारों से काफी भिन्न और विशिष्ट हैं। यह बदलाव मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में बढ़ती सूक्ष्म समझ को दर्शाता है।

208. (B) विच्छेदी स्मृतिलोप
विच्छेदी स्मृतिलोप में व्यक्ति की याददाश्त का नुकसान केवल किसी विशिष्ट दर्दनाक घटना या उससे संबंधित अवधि तक सीमित होता है। यह भूलना मस्तिष्क की किसी भौतिक चोट के कारण नहीं, बल्कि अत्यधिक मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रति एक सुरक्षात्मक प्रतिक्रिया के रूप में होता है। व्यक्ति बाकी सब कुछ याद रख सकता है, लेकिन उस विशेष अभिघात को मन से 'अलग' (Dissociate) कर देता है ताकि वह उस पीड़ा से बच सके। यह स्मृति हानि चयनात्मक होती है और उचित चिकित्सा के माध्यम से यादें वापस लौट सकती हैं।

महसूस करता है। उसकी ऊर्जा का स्तर इतना बढ़ जाता है कि उसे नींद की बहुत कम आवश्यकता महसूस होती है और वह लगातार बोलता रहता है। उसके विचार बहुत तेजी से दौड़ते हैं और वह भव्य योजनाएं बनाने लगता है। हालांकि यह उत्साह सकारात्मक लग सकता है, लेकिन इसमें व्यक्ति अक्सर बिना सोचे-समझे जोखिम भरे निर्णय लेता है, जिससे उसके जीवन में गंभीर सामाजिक और आर्थिक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

192. (B) सकारात्मक लक्षण
मनोविदलता के 'सकारात्मक' लक्षणों को 'विकृत अतिशयता' कहा जाता है क्योंकि ये वे अनुभव हैं जो एक स्वस्थ व्यक्ति के मानसिक कार्यों में जुड़ जाते हैं। यहाँ 'सकारात्मक' का अर्थ अच्छा नहीं, बल्कि 'अतिरिक्त' है। इनमें विभ्रांति (ऐसी चीजें देखना/सुनना जो नहीं हैं) और भ्रमासक्ति (अतार्किक विश्वास) शामिल हैं। ये लक्षण व्यक्ति की वास्तविकता के साथ संबंध को विकृत कर देते हैं। ये व्यवहार में एक प्रकार की विलक्षणता या अतिरिक्तता पैदा करते हैं जो स्पष्ट रूप से दिखाई देती है और रोग की मनस्तापी प्रकृति को दर्शाती है।

193. (B) वे बिना सोचे-समझे कार्य करते हैं और प्रतीक्षा नहीं कर सकते।
ADHD में 'आवेगशीलता' का अर्थ आत्म-नियंत्रण की भारी कमी है। ऐसे बच्चे अपनी तत्काल इच्छाओं को रोकने में असमर्थ होते हैं। वे प्रश्न पूरा होने से पहले ही उत्तर चिल्लाने लगते हैं, दूसरों की बातों को बीच में काटते हैं और खेलों में अपनी बारी आने का इंतजार नहीं कर पाते। उन्हें खतरों का अंदाजा नहीं होता और वे अक्सर बिना सोचे-समझे जोखिम भरे कार्य कर लेते हैं। यह व्यवहार उनकी सामाजिक लोकप्रियता को कम करता है क्योंकि दूसरे बच्चे उनके इस अनियंत्रित व्यवहार से परेशान महसूस करते हैं।

194. (A) प्रतिपूरक या शुद्धिकरण व्यवहारों की उपस्थिति
अनियंत्रित भोजन (Binge Eating) और क्षुधतिशयता (Bulimia) दोनों में ही व्यक्ति बहुत अधिक मात्रा में भोजन करता है और नियंत्रण खो देता है। मुख्य अंतर यह है कि क्षुधतिशयता में व्यक्ति खाने के बाद उसे शरीर से निकालने के लिए शुद्धिकरण व्यवहार (जैसे उल्टी करना या रेचक लेना) करता है। अनियंत्रित भोजन विकार में व्यक्ति ऐसा कोई प्रतिपूरक व्यवहार नहीं करता, जिसके कारण इसमें वजन बढ़ने और मोटापे की संभावना अधिक होती है। दोनों ही स्थितियों में व्यक्ति को खाने के बाद गहरा पछतावा और शर्म महसूस होती है।

195. (C) विनिवर्तन (Withdrawal)
विनिवर्तन या विथड्रॉल उन कष्टदायक शारीरिक और मानसिक लक्षणों का समूह है जो तब प्रकट होते हैं जब कोई निर्भर व्यक्ति अचानक नशीले पदार्थ या शराब का सेवन बंद कर देता है। ये लक्षण इस बात का प्रमाण हैं कि शरीर उस पदार्थ का इतना अभ्यस्त हो गया था कि उसके बिना वह सामान्य रूप से कार्य नहीं कर पा रहा है। शराब के मामले में, इसमें कंपकंपी, पसीना आना, मतली और गंभीर मामलों में दौरे भी पड़ सकते हैं। ये लक्षण इतने तीव्र होते हैं कि व्यक्ति दोबारा नशा करने के लिए मजबूर हो जाता है।

196. (C) 1, 2, 3 और 4
मनोवैज्ञानिक विकारों को समझने के लिए आधुनिक विज्ञान विभिन्न मॉडलों के अंतर्संबंधों को स्वीकार करता है। जैविक उपागम शरीर के रसायनों और मस्तिष्क की भूमिका स्पष्ट करता है। मनोगतिक उपागम हमारे अचेतन मन और बचपन के अनुभवों के महत्व को दर्शाता है। व्यवहारात्मक उपागम यह समझाता है कि कैसे वातावरण से गलत व्यवहार सीखे जाते हैं। अंत में, संज्ञानात्मक उपागम व्यक्ति के विचारों और धारणाओं की शक्ति को केंद्र में रखता है। ये सभी मॉडल मिलकर किसी विकार की पूरी तस्वीर पेश करते हैं, जो उपचार के लिए अनिवार्य है।

197. (C) सामाजिक मानकों से विचलन
सामाजिक मानकों से विचलन की परिभाषा सबसे अधिक लचीली और परिवर्तनशील है। समाज के नियम, परंपराएं और अपेक्षाएं समय के साथ और एक संस्कृति से दूसरी संस्कृति में बदलती रहती हैं। जो व्यवहार आज से पचास साल पहले 'अपसामान्य' माना जाता था, वह आज पूरी तरह सामान्य हो सकता है। इसी तरह, एक देश में जो व्यवहार शिष्टाचार माना जाता है, वह दूसरे देश में विकृत समझा जा सकता है। यह दर्शाता है कि अपसामान्यता का यह मानक पूरी तरह से सामाजिक और सांस्कृतिक संदर्भ पर आधारित है।

198. (B) यह एक अभिप्रेरक के रूप में कार्य कर रही है।
दुश्चिंता हमेशा नकारात्मक नहीं होती। हल्की चिंता व्यक्ति को सतर्क रखती है और उसे चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करती है। परीक्षा के संदर्भ में, यदि किसी विद्यार्थी को थोड़ी चिंता है, तो वह उसे अधिक मेहनत करने और बेहतर तैयारी के लिए प्रेरित करती है। इसे 'अनुकूलक दुश्चिंता' कहा जा सकता है। समस्या तब होती है जब यह चिंता इतनी तीव्र हो जाए कि व्यक्ति परीक्षा के दौरान सुन्न पड़ जाए या उसे पैनिक अटैक आने लगें। संतुलित चिंता प्रदर्शन को सुधारने में एक प्रभावी ईंधन का कार्य करती है।

199. (D) एक बाध्यता
बाध्यता या कंपल्शन वह बार-बार किया जाने वाला व्यवहार है जिसे व्यक्ति अपनी आंतरिक चिंता को शांत करने के लिए करता है। तालों की बार-बार जाँच करना यह सुनिश्चित करने की एक कोशिश है कि कुछ बुरा (जैसे चोरी) न हो जाए। यद्यपि व्यक्ति एक बार जाँच कर चुका होता है, लेकिन उसका मन उसे तब तक संतुष्ट नहीं होने देता जब तक वह उस क्रिया को कई बार न दोहरा ले। यह व्यवहार व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध होता है और उसका काफी समय और मानसिक ऊर्जा व्यर्थ कर देता है।

200. (A) सीरोटोनिन की कमी
अवसाद या डिप्रेशन के जैविक कारणों में मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर का असंतुलन सबसे प्रमुख माना जाता है। सीरोटोनिन एक ऐसा रसायन है जो हमारी खुशी, शांति और मनोदशा के नियमन में मुख्य भूमिका निभाता है। जब मस्तिष्क

मानदंड प्रदान करती है। इसमें लक्षणों की सूची, उनकी अवधि और नैदानिक महत्व का विवरण होता है, जिससे डॉक्टरों को सटीक निदान करने और उचित उपचार योजना बनाने में मदद मिलती है। यह विश्व स्तर पर एक विश्वसनीय संदर्भ ग्रंथ माना जाता है।

183. (D) व्यक्ति का व्यवहार उसे या दूसरों को अप्रिय और विक्षोभित करने वाला है।
'कष्ट' या डिस्ट्रेस अपसामान्यता का एक व्यक्तिपरक मानक है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति अपनी भावनाओं, विचारों या व्यवहारों के कारण आंतरिक रूप से बहुत दुखी, व्याकुल या असहज महसूस करता है। कभी-कभी यह कष्ट व्यक्ति के बजाय उसके आसपास के लोगों, जैसे परिवार या दोस्तों, को प्रभावित करता है। यह भावनात्मक पीड़ा व्यक्ति की मानसिक शांति को भंग कर देती है और उसे यह महसूस करने पर मजबूर करती है कि कुछ गलत है। कष्ट की तीव्रता यह निर्धारित करने में मदद करती है कि व्यवहार को नैदानिक सहायता की आवश्यकता है या नहीं।

184. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
विभिन्न मनोवैज्ञानिक मॉडल व्यवहार की व्याख्या अलग-अलग मूल अवधारणाओं के आधार पर करते हैं। मनोगतिक मॉडल अचेतन मन के गुप्त संघर्षों को कारण मानता है। व्यवहारात्मक मॉडल इस बात पर जोर देता है कि अपसामान्य व्यवहार भी सामान्य व्यवहार की तरह ही वातावरण से 'सीखा' जाता है। संज्ञानात्मक मॉडल दोषपूर्ण विचारों और अतार्किक विश्वासों को केंद्र में रखता है। वहीं, मानवतावादी मॉडल व्यक्ति की स्वाभाविक अच्छाई और आत्म-विकास (संवृद्धि) की जन्मजात प्रवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करता है, जो व्यक्ति को पूर्णता की ओर ले जाती है।

185. (C) किसी विकार के लिए जैविक या मनोवैज्ञानिक पूर्ववृत्ति
रोगोन्मुखता या डायथिसिस का तात्पर्य उस जन्मजात या प्रारंभिक जीवन में विकसित सुभेद्यता से है जो किसी व्यक्ति को एक विशिष्ट मानसिक विकार के प्रति संवेदनशील बनाती है। यह सुभेद्यता आनुवंशिक (जैविक) हो सकती है या बचपन के अनुभवों (मनोवैज्ञानिक) के कारण विकसित हो सकती है। इसका अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति निश्चित रूप से बीमार होगा; बल्कि यह एक आधार तैयार करती है। विकार तब उत्पन्न होता है जब इस 'रोगोन्मुखता' के साथ जीवन का कोई तीव्र तनाव या दबाव (Stress) जुड़ जाता है।

186. (A) विशिष्ट दुर्भीति
विशिष्ट दुर्भीति या स्पेसिफिक फोबिया में व्यक्ति को किसी एक खास वस्तु या स्थिति (जैसे लिफ्ट, ऊंचाई, या कोई जानवर) से अत्यधिक और अतार्किक डर लगता है। यद्यपि लिफ्ट का उपयोग करना सामान्यतः सुरक्षित है, लेकिन फोबिया से ग्रस्त व्यक्ति के लिए यह अनुभव पैनिक अटैक जैसा हो सकता है। वह उस स्थिति से बचने के लिए किसी भी हद तक जा सकता है, जैसे कई मंजिलें पैदल चढ़ना। यह डर उसकी दैनिक कार्यक्षमता को सीमित कर देता है और उसके सामाजिक जीवन में अनावश्यक बाधा उत्पन्न करता है।

187. (D) बाध्यताएँ मनोग्रस्ति के कारण होने वाली चिंता को कम करने के लिए की जाने वाली क्रियाएँ हैं।
मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD) में मनोग्रस्ति और बाध्यता एक दूसरे के पूरक हैं। मनोग्रस्ति वे अनचाहे विचार हैं जो मन में तीव्र चिंता और बेचैनी पैदा करते हैं। इस असहनीय चिंता से तात्कालिक राहत पाने के लिए व्यक्ति कुछ खास व्यवहारों या मानसिक कार्यों को बार-बार करने के लिए विवश हो जाता है, जिन्हें बाध्यता कहते हैं। उदाहरण के लिए, गंदगी का विचार (मनोग्रस्ति) होने पर बार-बार हाथ धोना (बाध्यता)। हालांकि यह राहत बहुत छोटी अवधि की होती है, जिससे यह एक अंतहीन और थकाने वाला चक्र बन जाता है।

188. (B) एक वास्तविक या धमकी भरा जीवन-घातक अभिघातज अनुभव
अभिघातज उत्तर दबाव विकार (PTSD) के निदान के लिए यह अनिवार्य है कि व्यक्ति ने किसी ऐसी घटना का सामना किया हो जिसमें उसकी या दूसरों की जान को वास्तविक खतरा था या कोई गंभीर शारीरिक चोट लगी थी। इसमें युद्ध, प्राकृतिक आपदा, गंभीर दुर्घटना या व्यक्तिगत हमला जैसी घटनाएं शामिल हैं। यह कोई सामान्य तनावपूर्ण स्थिति नहीं है, बल्कि एक ऐसा गहरा आघात है जो व्यक्ति की सुरक्षा की भावना को पूरी तरह झकझोर देता है। इस अनुभव की यादें बाद में फ्लैशबैक और दुस्वप्नों के रूप में व्यक्ति को परेशान करती रहती हैं।

189. (C) उत्पीड़न भ्रमासक्ति
विच्छेदी विकारों की पहचान स्मृति, पहचान और चेतना के खंडन से होती है। इनमें स्मृति-लोप, स्वयं से अलग होने का अनुभव (व्यक्तित्व-लोप) और अपनी अस्मिता को लेकर भ्रम शामिल हैं। इसके विपरीत, उत्पीड़न भ्रमासक्ति (Delusions of Persecution) एक मनस्तापी लक्षण है जो मुख्य रूप से मनोविदलता (Schizophrenia) जैसे विकारों में पाया जाता है। भ्रमासक्ति विचारों की एक विकृति है, जबकि विच्छेदन चेतना के एकीकरण की समस्या है। इसलिए, उत्पीड़न भ्रमासक्ति को विच्छेदी विकारों की श्रेणी में शामिल नहीं किया जाता है।

190. (D) निकम्मेपन और दोष की भावनाएं
अवसाद के लक्षण केवल शारीरिक थकान या नींद तक सीमित नहीं हैं; इसमें गंभीर संज्ञानात्मक या वैचारिक बदलाव भी आते हैं। व्यक्ति अपने बारे में अत्यधिक नकारात्मक सोचने लगता है, उसे लगता है कि वह पूरी तरह निकम्मा है और वह अपनी पुरानी गलतियों के लिए खुद को बहुत अधिक दोषी मानने लगता है। भविष्य उसे अंधकारमय और आशाहीन दिखाई देता है। यह नकारात्मक चिंतन व्यक्ति के आत्म-विश्वास को पूरी तरह खत्म कर देता है और उसे सामाजिक रूप से अलग-थलग करने तथा आत्मघाती विचारों की ओर ले जाने में मुख्य भूमिका निभाता है।

191. (A) ऊर्जा, मनोदशा और गतिविधि का असामान्य रूप से बढ़ा हुआ स्तर
उन्माद या मेनिया अवसाद के बिल्कुल विपरीत ध्रुव को दर्शाता है। इसमें व्यक्ति असाधारण रूप से खुश, उत्साहित या चिड़चिड़ा

209. (B) वे भावनाओं की बहुत सीमित या कोई बाहरी अभिव्यक्ति नहीं दिखाते हैं।
कुंठित भाव मनोविदलता का एक प्रमुख नकारात्मक लक्षण है, जिसमें रोगी का भावनात्मक प्रदर्शन लगभग समाप्त हो जाता है। उनके चेहरे की मांसपेशियां स्थिर रहती हैं, उनकी आवाज़ सपाट और नीरस हो जाती है, और वे आँखों से संपर्क नहीं करते। यद्यपि वे अंदर से भावनाओं को महसूस कर सकते हैं, लेकिन उनके शरीर और चेहरे पर उनका कोई संकेत नहीं होता। यह स्थिति उन्हें दूसरों के लिए 'पत्थर दिल' या 'मशीन जैसा' बना देती है, जिससे उनके लिए सामाजिक जुड़ाव और मानवीय संबंधों को बनाए रखना अत्यंत कठिन हो जाता है।

210. (A) दूसरों द्वारा कहे गए शब्दों या वाक्यांशों को दोहराना।
इकोलालिया स्वलीनता वर्णक्रम विकार और कुछ अन्य विकासात्मक समस्याओं में देखा जाने वाला एक भाषाई लक्षण है। इसमें बच्चा अपनी बात कहने के बजाय दूसरों द्वारा बोले गए शब्दों या वाक्यों को तोते की तरह तुरंत या कुछ समय बाद दोहराता है। यद्यपि यह कभी-कभी संवाद करने की एक कोशिश होती है, लेकिन यह भाषा के अर्थपूर्ण उपयोग में बाधा को दर्शाती है। यह लक्षण बच्चे की सामाजिक संप्रेषण क्षमता में कमी और मस्तिष्क द्वारा भाषा के प्रसंस्करण के विशिष्ट तरीके की ओर संकेत करता है, जो उसके विकास के लिए चुनौतीपूर्ण होता है।

211. (D) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
वस्तुओं को एक विशिष्ट और सख्त क्रम में व्यवस्थित करने की जिद स्वलीनता वर्णक्रम विकार का एक क्लासिक संकेत है। ऐसे बच्चों को सामंजस्य और पूर्वानुमेयता की अत्यधिक आवश्यकता होती है। उनके लिए खिलौनों का यह क्रम टूटना तीव्र चिंता या गुस्से का कारण बन सकता है। यह व्यवहार उनके 'रूढ़िवादी और पुनरावृत्ति' वाले पैटर्न का हिस्सा है, जो उन्हें बाहरी दुनिया की अराजकता से निपटने में मदद करता है। यह उनकी सीमित अभिरुचियों और परिवर्तन के प्रति अत्यधिक संवेदनशीलता को भी दर्शाता है, जो इस विकार की मुख्य पहचान है।

212. (A) 3, 1, 4, 2
मानसिक विकारों की समझ का इतिहास एक लंबी यात्रा है। शुरुआत में, समस्याओं को अलौकिक और राक्षसी शक्तियों से जोड़ा गया। इसके बाद 18वीं-19वीं सदी में पिनल और ट्यूक जैसे सुधारकों ने मानवीय उपचार और शरणस्थलों की स्थिति सुधारने पर जोर दिया। 20वीं सदी की शुरुआत में फ्रायड ने मनोविश्लेषण के माध्यम से अचेतन मन की शक्ति को उजागर किया। अंततः, आधुनिक काल में जैव-मनोसामाजिक मॉडल उभरा, जो मानता है कि कोई भी विकार केवल एक कारण से नहीं, बल्कि जैविक, मानसिक और सामाजिक कारकों के जटिल समन्वय से होता है।

213. (C) व्यक्तित्व-लोप (Depersonalization)
व्यक्तित्व-लोप एक विच्छेदी अनुभव है जिसमें व्यक्ति को अपनी वास्तविकता और स्वयं के अस्तित्व से कटाव महसूस होता है। उसे ऐसा लग सकता है जैसे वह अपने ही शरीर का एक बाहरी निरीक्षक है या उसका शरीर रोबोट जैसा हो गया है। उसे अपनी भावनाएं और शारीरिक संवेदनाएं अपनी नहीं लगतीं। यह अनुभव 'स्वअनुभूति-लोप' (Derealization) से थोड़ा अलग है, जहाँ बाहरी दुनिया अवास्तविक लगती है। व्यक्तित्व-लोप में व्यक्ति का अपनी 'स्वयं की अस्मिता' के साथ संबंध अस्थायी रूप से बाधित हो जाता है, जो अत्यधिक तनाव का परिणाम हो सकता है।

214. (D) अनुबंधन
दमन, प्रक्षेपण और युक्तिकरण फ्रॉयड द्वारा बताई गई रक्षा युक्तियाँ हैं, जिनका उपयोग हमारा 'अहम्' (Ego) चिंता से बचने और अचेतन द्वंद्वों को प्रबंधित करने के लिए करता है। ये पूरी तरह से मनोवैज्ञानिक और अक्सर अनैच्छिक प्रक्रियाएं हैं। इसके विपरीत, 'अनुबंधन' (Conditioning) सीखने या अधिगम का एक सिद्धांत है, जो व्यवहारात्मक मनोविज्ञान से संबंधित है। यह इस बात की व्याख्या करता है कि व्यवहार कैसे बनते हैं और बदले जाते हैं, न कि यह कि मन खुद को तनाव से कैसे बचाता है। इसलिए, अनुबंधन रक्षा युक्ति की श्रेणी में नहीं आता।

215. (A) P-3, Q-2, R-1, S-4
मस्तिष्क के रसायनों (न्यूरोट्रांसमीटर) का असंतुलन विभिन्न विकारों से जुड़ा है। डोपामाइन की अधिकता मनोविदलता के भ्रम और विभ्रांति के लिए जिम्मेदार मानी जाती है। गाबा (GABA) की कमी मस्तिष्क में अत्यधिक उत्तेजना पैदा करती है, जिससे दुश्चिंता विकार होते हैं। सीरोटोनिन की कमी का सीधा संबंध अवसाद और मनोदशा की गिरावट से है। द्विध्रुवीय विकार में इन रसायनों का असंतुलन इतना अस्थिर होता है कि व्यक्ति उन्माद और अवसाद के विपरीत ध्रुवों के बीच झूलता रहता है, जो इस विकार की जटिलता को दर्शाता है।

216. (B) मुख्य अवसादी विकार
मुख्य अवसादी विकार (Major Depressive Disorder) में व्यक्ति निरंतर और गहरी उदासी की स्थिति में रहता है। इसका एक प्रमुख लक्षण 'एनहेडोनिया' है, जिसका अर्थ है उन गतिविधियों में आनंद लेने की क्षमता का पूरी तरह समाप्त हो जाना जिनमें व्यक्ति को पहले बहुत रुचि थी। इसके साथ ही गहरी निराशा, भविष्य के प्रति नकारात्मकता और शारीरिक ऊर्जा का अभाव व्यक्ति को दैनिक कार्य करने में भी अक्षम बना देता है। यह स्थिति सामान्य उदासी से बहुत अधिक गंभीर और दीर्घकालिक होती है, जिसके लिए पेशेवर चिकित्सा सहायता अनिवार्य है।

217. (B) अत्यहंमन्यता की भ्रमासक्ति
अत्यहंमन्यता की भ्रमासक्ति (Delusions of Grandeur) मनोविदलता का एक लक्षण है जिसमें व्यक्ति खुद को बहुत महान, प्रसिद्ध या ईश्वरीय शक्तियों से संपन्न समझने लगता है। वह विश्वास कर सकता है कि वह किसी ऐतिहासिक व्यक्तित्व का पुनर्जन्म है या उसके पास दुनिया बदलने का कोई गुप्त ज्ञान है। यह विश्वास इतना मजबूत होता है कि कोई भी प्रमाण या तर्क इसे हिला नहीं सकता। यह व्यक्ति के आत्म-प्रत्यक्षण

घबराहट नहीं है, बल्कि एक पंगु बना देने वाला डर है। व्यक्ति को लगता है कि उसकी हर छोटी गलती पर लोग उसे जज करेंगे या वह हंसी का पात्र बन जाएगा। इस तीव्र डर के कारण वह अपने करियर के महत्वपूर्ण अवसरों और सामाजिक मेलजोल को छोड़ देता है। यह स्थिति उसके आत्म-विश्वास को कम करती है और उसे अपनी प्रतिभा के प्रदर्शन से रोकती है।

253. (C) विच्छेदी आत्मविस्मृति (fugue)
विच्छेदी आत्मविस्मृति या 'डिसोसिएटिव फ्यूग' एक अत्यंत दुर्लभ और जटिल विच्छेदी विकार है। इसमें व्यक्ति अचानक अपने घर और पहचान से पूरी तरह कट जाता है और कहीं दूर चला जाता है। वह यह भूल जाता है कि वह कौन है और उसका पिछला जीवन क्या था। इस दौरान वह अक्सर एक नया नाम और नई पहचान भी अपना सकता है। यह स्थिति अक्सर किसी अत्यंत तीव्र मानसिक आघात या असहनीय तनाव के जवाब में होती है, जहाँ मस्तिष्क उस असहनीय वास्तविकता से पूरी तरह 'फरार' होने का रास्ता खोज लेता है।

254. (B) मनोचिकित्सा और औषधि चिकित्सा का संयोजन
अवसाद के प्रभावी उपचार के लिए आधुनिक मनोविज्ञान आमतौर पर दवाओं और थेरेपी के समन्वय की सिफारिश करता है। दवाएं (जैसे अवसादरोधी) मस्तिष्क में रसायनों के संतुलन को ठीक करने और शारीरिक लक्षणों (नींद, भूख) में सुधार करने में मदद करती हैं। दूसरी ओर, मनोचिकित्सा (जैसे CBT) व्यक्ति को उसके नकारात्मक विचार पैटर्न को पहचानने, तनाव से निपटने के कौशल सीखने और भावनात्मक मजबूती विकसित करने में सहायता करती है। यह द्वि-आयामी दृष्टिकोण न केवल व्यक्ति को जल्दी ठीक होने में मदद करता है, बल्कि भविष्य में इसके दोबारा होने के जोखिम को भी कम करता है।

255. (D) यह विभाजित व्यक्तित्व (Split personality) के समान है।
समाज में यह एक बहुत बड़ा और गलत मिथक है कि मनोविदलता का अर्थ 'विभाजित व्यक्तित्व' या 'मल्टीपल पर्सनालिटी' है। वास्तव में, मनोविदलता का अर्थ मन का 'विभाजन' वास्तविकता से है, न कि व्यक्तित्व का दो हिस्सों में बंटना। विभाजित व्यक्तित्व (जो कि अब विच्छेदी पहचान विकार कहलाता है) एक पूरी तरह अलग और दुर्लभ समस्या है। मनोविदलता में मुख्य रूप से विचारों, संवेगों और प्रत्यक्षण का विघटन होता है। इस गलतफहमी के कारण रोगियों के प्रति समाज का नजरिया और भी डरावना और भ्रामक हो जाता है, जो उनके उपचार में बाधक है।

256. (A) क्योंकि यह लक्षणों और गंभीरता के एक विस्तृत विस्तार (स्पेक्ट्रम) को शामिल करता है।
स्वलीनता को 'वर्णक्रम' या स्पेक्ट्रम कहने का कारण यह है कि इससे प्रभावित दो बच्चे कभी एक जैसे नहीं होते। इसमें लक्षणों की एक बहुत बड़ी विविधता होती है। कुछ बच्चे बहुत प्रतिभाशाली और उच्च कार्यक्षमता वाले हो सकते हैं, जबकि अन्य को बुनियादी संवाद के लिए भी भारी सहायता की आवश्यकता हो सकती है। यह शब्द यह स्वीकार करता है कि यह एक ही बीमारी नहीं है, बल्कि संबंधित स्थितियों की एक श्रृंखला है जहाँ हर व्यक्ति की चुनौतियां और क्षमताएं अलग-अलग स्तर पर होती हैं। यह लचीला नैदानिक दृष्टिकोण प्रत्येक व्यक्ति के लिए व्यक्तिगत सहायता सुनिश्चित करता है।

257. (C) बिना किसी तात्कालिक उकसावे के, एक विशिष्ट लक्ष्य प्राप्त करने के लिए की गई आक्रामकता।
अग्रलक्षी या प्रोएक्टिव आक्रामकता ठंडी, नियोजित और उद्देश्यपूर्ण होती है। इसमें व्यक्ति गुस्से या आवेश में आकर प्रतिक्रिया नहीं देता, बल्कि वह आक्रामकता का उपयोग एक 'औजार' के रूप में करता है ताकि वह जो चाहता है उसे प्राप्त कर सके (जैसे किसी को डराकर उसका सामान छीनना)। इसमें तात्कालिक उकसावे की कमी होती है। यह व्यवहार अधिक चिंताजनक है क्योंकि यह दर्शाता है कि व्यक्ति ने आक्रामकता को लक्ष्य प्राप्ति के एक प्रभावी साधन के रूप में सीख लिया है, जो उसके नैतिक और सामाजिक विकास में बाधा है।

258. (A) उपयोगकर्ता की दुनिया के प्रति प्रत्यक्षण को विकृत करना।
एल.एस.डी. जैसे विभ्रांति उत्पादक पदार्थ सीधे मस्तिष्क के सेरोटोनिन रिसेप्टर्स को प्रभावित करते हैं, जिससे इंद्रियों के काम करने का तरीका पूरी तरह बदल जाता है। उपयोगकर्ता को रंग अधिक चमकीले, आवाजें अलग और समय की गति बहुत धीमी या तेज महसूस हो सकती है। इसे अक्सर 'ट्रिप' कहा जाता है। सबसे महत्वपूर्ण प्रभाव वास्तविकता का विरूपण है, जहाँ व्यक्ति उन चीजों को देख या सुन सकता है जिनका अस्तित्व नहीं है। यह अनुभव कभी-कभी बहुत डरावना (बैड ट्रिप) हो सकता है और व्यक्ति को गंभीर मानसिक संकट में डाल सकता है।

259. (D) विचार प्रविष्टि (Thought insertion)
विचार प्रविष्टि मनोविदलता का एक बहुत ही विशिष्ट और विचलित करने वाला भ्रमासक्तिपूर्ण लक्षण है। इसमें व्यक्ति को यह गहरा और अटल विश्वास होता है कि उसके मन में चल रहे विचार उसके अपने नहीं हैं, बल्कि किसी बाहरी शक्ति ने उन्हें उसके दिमाग में 'डाल' दिया है। वह अपनी विचार प्रक्रिया पर स्वामित्व महसूस नहीं करता। यह उसके 'स्व' (Self) की सीमाओं के टूटने को दर्शाता है। यह लक्षण रोगी को अत्यधिक असहाय और दूसरों के द्वारा नियंत्रित महसूस कराता है, जिससे वह अपने ही मन के भीतर असुरक्षित हो जाता है।

260. (B) केवल 5
जैव-मनोसामाजिक उपागम सबसे पुराना नहीं, बल्कि सबसे आधुनिक और व्यापक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण है। यह पिछले कुछ दशकों में विकसित हुआ है और यह मानता है कि मानसिक स्वास्थ्य को केवल जैविक या केवल सामाजिक कारकों से नहीं समझा जा सकता। इसके विपरीत, अतिप्राकृत और प्राचीन जैविक उपागम (जैसे हिपोक्रेट्स का सिद्धांत) हजारों साल पुराने हैं। जैव-मनोसामाजिक मॉडल ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक क्रांति ला दी है क्योंकि यह उपचार के दौरान व्यक्ति के शरीर, मन और सामाजिक परिवेश—तीनों को समान महत्व देने की बात करता है।

(Stimulants) हैं जो ऊर्जा और सतर्कता को बढ़ाते हैं। शराब के अवसादक प्रभाव के कारण व्यक्ति की प्रतिक्रिया गति धीमी हो जाती है, मांसपेशियों का तालमेल बिगड़ जाता है और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है। यद्यपि शुरू में यह व्यक्ति को तनावमुक्त कर सकती है, लेकिन इसका अंतिम प्रभाव शरीर और मस्तिष्क को सुस्त करना ही होता है।

227. (D) मनोवैज्ञानिक संघर्ष या तनाव से संबंधित होते हैं।
परिवर्तन विकार (Conversion Disorder) की सबसे अनूठी विशेषता यह है कि इसमें शारीरिक क्षति के स्पष्ट लक्षण (जैसे लकवा या अंधापन) होते हैं, लेकिन उनका कोई भी जैविक या चिकित्सा आधार नहीं होता। ये लक्षण वास्तव में व्यक्ति के आंतरिक मनोवैज्ञानिक संघर्षों या अत्यधिक तनावपूर्ण स्थितियों की एक शारीरिक अभिव्यक्ति हैं। मस्तिष्क उन भावनाओं को जिन्हें व्यक्ति सहन नहीं कर सकता या व्यक्त नहीं कर सकता, शारीरिक अक्षमता में बदल देता है। यह स्थिति रोगी के लिए पूरी तरह वास्तविक होती है और वह जानबूझकर नाटक नहीं कर रहा होता।

228. (B) उन्माद और अवसाद के लक्षणों का एक ही समय में अनुभव करना।
द्विध्रुवीय विकार में 'मिश्रित प्रकरण' एक अत्यंत चुनौतीपूर्ण अवस्था है जहाँ उन्माद और अवसाद के लक्षण एक ही समय में मौजूद होते हैं। उदाहरण के लिए, व्यक्ति अत्यधिक ऊर्जा और चिड़चिड़ापन (उन्माद) महसूस कर सकता है, लेकिन साथ ही वह गहरे दुख और आत्मघाती विचारों (अवसाद) से भी घिरा हो सकता है। यह स्थिति बहुत खतरनाक होती है क्योंकि इसमें अवसाद की निराशा के साथ उन्माद की ऊर्जा और आवेगशीलता भी जुड़ जाती है, जिससे आत्मघाती व्यवहार या जोखिम भरे कार्यों की संभावना काफी बढ़ जाती है।

229. (B) केवल 5
भोजन विकार (Eating Disorders) गंभीर और जटिल मानसिक बीमारियां हैं, न कि केवल खाने की आदतों या 'पसंद' का मामला। ये विकार अक्सर गहरे मनोवैज्ञानिक संकट, शरीर की छवि की विकृति और आत्म-नियंत्रण की समस्याओं से जुड़े होते हैं। क्षुधा-अभाव की उच्च मृत्यु दर और क्षुधतिशयता के शारीरिक प्रभाव इन्हें चिकित्सा की दृष्टि से अत्यंत गंभीर बनाते हैं। यह कहना कि ये केवल एक चुनाव हैं, इस बीमारी की गंभीरता को नकारने और रोगियों के प्रति गलत धारणा बनाने जैसा है। इनके उपचार के लिए विशेषज्ञ सहायता अनिवार्य है।

230. (D) निकोटीन
तंबाकू और धूम्रपान में पाया जाने वाला निकोटीन ही वह प्रमुख पदार्थ है जो व्यसन या लत पैदा करता है। यह एक शक्तिशाली उत्तेजक है जो मस्तिष्क में डोपामाइन के स्राव को बढ़ाता है, जिससे व्यक्ति को सुखद अनुभव और तात्कालिक तनाव से राहत मिलती है। निकोटीन के प्रति बहुत जल्दी शारीरिक और मानसिक निर्भरता विकसित हो जाती है। जब व्यक्ति धूम्रपान छोड़ता है, तो उसे तीव्र चिड़चिड़ापन, एकाग्रता में कमी और बेचैनी जैसे विनिवर्तन लक्षण महसूस होते हैं, जिसके कारण इस लत को छोड़ना बहुत कठिन हो जाता है।

231. (A) जब व्यक्ति आत्महत्या या दूसरों को नुकसान पहुँचाने की धमकी देता है।
अपसामान्यता के चार 'D' में 'खतरा' का मानक तब सबसे महत्वपूर्ण हो जाता है जब व्यक्ति का व्यवहार स्वयं उसकी जान के लिए या समाज की सुरक्षा के लिए जोखिम पैदा करता है। इसमें आत्मघाती विचार, हिंसक व्यवहार या अत्यधिक लापरवाही शामिल हो सकती है। यद्यपि सभी मानसिक रोगी खतरनाक नहीं होते, लेकिन जब 'खतरा' मौजूद हो, तो यह नैदानिक रूप से एक आपातकालीन स्थिति मानी जाती है। ऐसे मामलों में व्यक्ति को अपनी और दूसरों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए तत्काल पेशेवर हस्तक्षेप और कभी-कभी अनिवार्य अस्पताल में भर्ती की आवश्यकता होती है।

232. (B) उपरोक्त में से कोई भी या सभी
अब्राहम मैस्लो के आवश्यकताओं के पदानुक्रम के अनुसार, मनुष्य की विभिन्न स्तरों की आवश्यकताएं होती हैं—शारीरिक से लेकर आत्म-वास्तविकीकरण तक। दुरनुकूलक व्यवहार तब उत्पन्न हो सकता है जब इनमें से किसी भी स्तर पर व्यक्ति की आवश्यकताएं पूरी नहीं होतीं। सुरक्षा की कमी चिंता पैदा कर सकती है, प्यार और अपनेपन की कमी अवसाद की ओर ले जा सकती है, और आत्म-सम्मान या पूरी क्षमता तक न पहुँच पाना जीवन में निराशा भर सकता है। मानसिक स्वास्थ्य इन सभी आवश्यकताओं के संतुलित और स्वस्थ तरीके से पूरा होने पर निर्भर करता है।

233. (B) विशिष्ट दुर्भीति (एक्रोफोबिया)
ऊंचाई से लगने वाले अत्यधिक और अतार्किक डर को नैदानिक रूप से एक्रोफोबिया कहा जाता है, जो 'विशिष्ट दुर्भीति' की श्रेणी में आता है। फोबिया सामान्य डर से अलग है क्योंकि यह व्यक्ति को पंगु बना देता है और वह ऊंचे स्थानों, जैसे बालकनी या पुल, पर जाने से बचने के लिए अपनी जीवनशैली में भारी बदलाव करने लगता है। उसे गिरने या मरने का ऐसा डर सताता है जो वास्तविकता से बहुत अधिक होता है। यह डर उसकी सामाजिक गतिविधियों और कभी-कभी उसके काम करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है।

234. (A) वे दोनों मानसिक विकारों के निदान और वर्गीकरण के लिए उपयोग की जाने वाली प्रणालियाँ हैं।
DSM-5 और ICD-10 दोनों ही मानसिक विकारों के अध्ययन और उपचार में उपयोग होने वाली महत्वपूर्ण वैश्विक प्रणालियाँ हैं। यद्यपि DSM मुख्य रूप से अमेरिका में और ICD विश्व स्वास्थ्य संगठन के माध्यम से पूरी दुनिया में अधिक प्रचलित है, लेकिन दोनों का उद्देश्य एक ही है—मानसिक रोगों को स्पष्ट लक्षणों और मानदंडों के आधार पर वर्गीकृत करना। यह वर्गीकरण शोधकर्ताओं और चिकित्सकों को एक समान भाषा प्रदान करता है, जिससे विकारों के निदान में सटीकता आती है और पूरी दुनिया में उपचार के मानकों को बेहतर बनाया जा सकता है।

235. (C) मनोविदलता वाले व्यक्तियों के करीबी रिश्तेदारों में यह विकार विकसित होने का जोखिम अधिक होता है।
मनोविदलता के शोध में आनुवंशिकी की महत्वपूर्ण भूमिका सिद्ध हुई है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि यदि किसी व्यक्ति के माता-पिता या भाई-बहन को यह विकार है, तो उसमें इसके विकसित होने की संभावना सामान्य जनसंख्या की तुलना में काफी अधिक होती है। जुड़वां बच्चों पर किए गए अध्ययनों ने भी इस बात की पुष्टि की है। हालांकि, यह पूरी तरह केवल जीन पर निर्भर नहीं है; पर्यावरणीय तनाव भी एक आवश्यक भूमिका निभाता है। आनुवंशिकी व्यक्ति को एक 'सुभेद्यता' प्रदान करती है जिसे बाहरी दबाव सक्रिय कर सकता है।

236. (D) वास्तविकता सिद्धांत
फ्रॉयड के अनुसार, 'अहम्' या ईगो व्यक्तित्व का वह तर्कसंगत हिस्सा है जो 'वास्तविकता सिद्धांत' के आधार पर कार्य करता है। इसका मुख्य कार्य इदम् (Id) की तत्काल सुख पाने की इच्छाओं और पराहम् (Superego) की कठोर नैतिक मांगों के बीच संतुलन बनाना है। अहम् बाहरी दुनिया की वास्तविकताओं को देखता है और यह तय करता है कि किसी इच्छा को कब और कैसे सुरक्षित और सामाजिक रूप से स्वीकार्य तरीके से पूरा किया जाए। एक मजबूत अहम् ही स्वस्थ मानसिक जीवन और प्रभावी व्यक्तित्व के लिए अनिवार्य माना जाता है।

237. (C) अपनी त्वचा को बार-बार खरोंचता या नोचता है।
त्वकछेदन विकार (Excoriation Disorder) मनोग्रस्ति-बाध्यता और संबंधित विकारों की श्रेणी में आता है। इसमें व्यक्ति बार-बार अपनी त्वचा को नोचता या खरोंचता है, जिससे घाव हो जाते हैं और कभी-कभी संक्रमण या स्थायी निशान भी पड़ जाते हैं। व्यक्ति अक्सर तनाव, बोरियत या चिंता की स्थिति में ऐसा करता है। यद्यपि वह जानता है कि यह हानिकारक है और वह इसे रोकने की कोशिश भी करता है, लेकिन वह इस आवेग पर नियंत्रण नहीं कर पाता। यह व्यवहार व्यक्ति के आत्मविश्वास को कम करता है और सामाजिक शर्मिंदगी का कारण बनता है।

238. (B) आसानी से चौंकना और हमेशा खतरे के लिए सतर्क रहना।
अती-उत्तेजना या हाइपरअराउजल PTSD का एक विशिष्ट लक्षण है जहाँ व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र हमेशा 'हाई अलर्ट' पर रहता है। घटना के बीत जाने के लंबे समय बाद भी व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है जैसे खतरा अभी टला नहीं है। इसके कारण वह छोटी सी आवाज पर भी बुरी तरह चौंक जाता है, उसे नींद नहीं आती, और वह हमेशा अपने परिवेश के प्रति अत्यधिक चौकन्ना रहता है। यह निरंतर तनाव की स्थिति उसे शारीरिक और मानसिक रूप से थका देती है और उसकी एकाग्रता को पूरी तरह नष्ट कर देती है।

239. (D) मनोदशा के दो ध्रुव (उन्माद और अवसाद)।
'द्विध्रुवीय' या बाईपोलर शब्द सीधे तौर पर मनोदशा के दो विपरीत और चरम अवस्थाओं को इंगित करता है। इस विकार में व्यक्ति का मन एक पेंडुलम की तरह दो ध्रुवों के बीच झूलता रहता है। एक ध्रुव 'उन्माद' (Mania) है, जिसमें अत्यधिक उत्साह और ऊर्जा होती है, और दूसरा ध्रुव 'अवसाद' (Depression) है, जिसमें गहरी निराशा और दुख होता है। ये दोनों अवस्थाएं सामान्य मूड स्विंग्स से बहुत अधिक तीव्र होती हैं। व्यक्ति की मानसिक स्थिति में आने वाला यह भारी बदलाव उसके जीवन के हर पहलू को अस्थिर कर देता है।

240. (A) चयनात्मक गूंगापन (Selective Mutism)
चयनात्मक गूंगापन एक दुश्चिंता विकार है जहाँ बच्चा कुछ विशिष्ट सामाजिक स्थितियों (जैसे स्कूल) में बोलने में पूरी तरह असमर्थ होता है, जबकि वह घर जैसे सुरक्षित स्थानों पर बिल्कुल सामान्य तरीके से बात करता है। यह कोई भाषाई अक्षमता या जिद नहीं है, बल्कि अत्यधिक सामाजिक भय का एक रूप है। बच्चा बोलना तो चाहता है, लेकिन घबराहट के कारण उसका गला 'रुँध' जाता है। यह स्थिति बच्चे के सामाजिक विकास और शैक्षणिक प्रदर्शन को बाधित करती है और इसे सहानुभूतिपूर्ण मनोवैज्ञानिक उपचार की आवश्यकता होती है।

241. (C) संकट में लोगों को तत्काल, गोपनीय सहायता और भावनात्मक समर्थन प्रदान करना।
आत्महत्या रोकथाम हेल्पलाइन सेवाएं उन व्यक्तियों के लिए एक जीवनरेखा की तरह कार्य करती हैं जो गहरे संकट या निराशा में होते हैं। इनका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति को उस नाज़ुक समय में एक सुरक्षित और बिना किसी निर्णय के सुनने वाला कान प्रदान करना है। प्रशिक्षित स्वयंसेवक व्यक्ति की पीड़ा को सुनते हैं, उसे अकेलापन महसूस नहीं होने देते और उसे तत्काल खतरे से बाहर निकालने में मदद करते हैं। यह सेवा पूरी तरह गोपनीय होती है, जिससे व्यक्ति बिना किसी डर के अपनी गहरी चिंताएं साझा कर पाता है, जो अक्सर जीवन बचाने में निर्णायक सिद्ध होती है।

242. (A) व्यक्ति के विचारों की संरचना और संगठन बाधित है, जिससे भाषण असंगत हो जाता है।
औपचारिक चिंतन विकार विचारों की विषय-वस्तु के बजाय उनके 'स्वरूप' या संगठन की समस्या है। इसमें व्यक्ति के विचार आपस में तार्किक रूप से नहीं जुड़े होते। बोलने के दौरान वह एक विषय से दूसरे पर बिना किसी अर्थ के चला जाता है, जिससे उसकी बातें सुनने वाले के लिए पूरी तरह भ्रमित करने वाली हो जाती हैं। इसे अक्सर 'ढीले साहचर्य' के रूप में देखा जाता है। यह लक्षण मनोविदलता का एक प्रमुख स्तंभ है और यह मस्तिष्क द्वारा सूचनाओं को तार्किक रूप से व्यवस्थित करने की क्षमता में आने वाली गंभीर कमी को दर्शाता है।

243. (D) मनोविदलता, द्विध्रुवीय विकार और अन्य चिकित्सा स्थितियों सहित कई विकारों में।
कैटाटोनिया केवल मनोविदलता तक सीमित नहीं है, जैसा कि पहले माना जाता था। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार, यह एक ऐसा सिंड्रोम है जिसमें मांसपेशियों की अकड़न, गतिहीनता या अत्यधिक विचित्र गतियां देखी जा सकती हैं, और यह कई विभिन्न स्थितियों के साथ प्रकट हो सकता है। यह गंभीर अवसाद, द्विध्रुवीय विकार, और कभी-कभी मस्तिष्क की चोट या चयापचय संबंधी समस्याओं के कारण भी हो सकता है। इसलिए, कैटाटोनिया के लक्षणों को देखकर चिकित्सक को

इसके मूल कारण की विस्तृत जाँच करनी पड़ती है ताकि सही उपचार प्रदान किया जा सके।

244. (B) आयु-अपेक्षित वैचारिक, सामाजिक और व्यावहारिक कौशल
बौद्धिक अशक्तता के निदान में केवल बुद्धिलब्धि (IQ) पर्याप्त नहीं है। अनुकूली व्यवहार का आकलन यह देखने के लिए किया जाता है कि व्यक्ति अपनी उम्र के अनुसार दैनिक जीवन की चुनौतियों का सामना कैसे करता है। इसमें वैचारिक कौशल (पढ़ना, लिखना, समय), सामाजिक कौशल (दूसरों के साथ व्यवहार, जिम्मेदारी) और व्यावहारिक कौशल (आत्म-देखभाल, सुरक्षा, धन प्रबंधन) शामिल हैं। यदि व्यक्ति इन क्षेत्रों में स्वतंत्र रूप से कार्य करने में विफल रहता है, तभी उसे बौद्धिक रूप से अशक्त माना जाता है। यह उसकी वास्तविक जीवन की कार्यक्षमता को दर्शाता है।

245. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
बचपन में चंचलता और ध्यान न देना काफी सामान्य हो सकता है, लेकिन हर चंचल बच्चे को ADHD नहीं होता। नैदानिक रूप से ADHD का निदान बहुत सावधानी से किया जाता है। इसके लिए आवश्यक है कि ये लक्षण बच्चे की उम्र के हिसाब से बहुत अधिक हों और वे केवल एक जगह नहीं, बल्कि स्कूल, घर और खेल के मैदान—हर जगह उसकी कार्यक्षमता को बाधित कर रहे हों। यह व्यवहार कम से कम छह महीने तक निरंतर बना रहना चाहिए। सटीक निदान यह सुनिश्चित करता है कि केवल उन बच्चों का उपचार हो जिन्हें वास्तव में इसकी आवश्यकता है।

246. (D) मानसिक विकारों का इलाज किया जा सकता है और लोग ठीक हो सकते हैं।
मानसिक विकारों के बारे में सबसे महत्वपूर्ण सत्य यह है कि वे लाइलाज नहीं हैं। आधुनिक दवाओं, मनोचिकित्सा (थेरेपी) और सामाजिक सहयोग के समन्वय से अधिकांश विकारों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन और उपचार संभव है। लोग न केवल लक्षणों से राहत पा सकते हैं, बल्कि वे एक पूर्ण, उत्पादक और खुशहाल जीवन भी जी सकते हैं। मानसिक बीमारी किसी व्यक्ति के चरित्र की कमजोरी नहीं है, बल्कि यह किसी भी अन्य शारीरिक बीमारी की तरह एक स्वास्थ्य स्थिति है जिसके लिए करुणा और विशेषज्ञ सहायता की आवश्यकता होती है।

247. (A) सामाजिक दुश्चिंता विकार
सामाजिक दुर्भीति को अब व्यापक रूप से 'सामाजिक दुश्चिंता विकार' (Social Anxiety Disorder) कहा जाता है। यह नाम इस स्थिति की गंभीरता को बेहतर तरीके से दर्शाता है। इसमें व्यक्ति केवल शर्मीला नहीं होता, बल्कि उसे सामाजिक स्थितियों और दूसरों के सामने प्रदर्शन करने से गहरा और निरंतर डर लगता है। उसे हर समय यह चिंता रहती है कि लोग उसे देख रहे हैं, उसका मूल्यांकन कर रहे हैं या वह अपमानित हो जाएगा। यह डर इतना तीव्र होता है कि व्यक्ति सार्वजनिक बोलने, अजनबियों से मिलने या यहाँ तक कि दूसरों के सामने खाने से भी बचने लगता है।

248. (A) P-2, Q-4, R-3, S-1
मनोवैज्ञानिक विकारों के विभिन्न लक्षण मन के अलग-अलग कार्यों की विकृति को दर्शाते हैं। भ्रमासक्ति विचारों की विकृति है (झूठा विश्वास), जबकि विभ्रांति प्रत्यक्षण की समस्या है (बिना उद्दीपक के अनुभव)। मनोग्रस्ति मन में बार-बार आने वाले अनचाहे और कष्टदायक विचार हैं जो व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होते हैं। वहीं, दुर्भीति किसी विशिष्ट वस्तु या परिस्थिति के प्रति होने वाला एक अत्यधिक और अतार्किक डर है। इन लक्षणों को सही ढंग से पहचानना किसी भी मानसिक विकार के सटीक निदान और प्रभावी उपचार की दिशा में पहला कदम होता है।

249. (B) शरीर की गति और हाव-भाव से।
मनोविदलता के संदर्भ में 'मनःचालित' या साइकोमोटर लक्षण सीधे तौर पर व्यक्ति की शारीरिक क्रियाओं और मांसपेशियों के नियंत्रण को प्रभावित करते हैं। इसमें कैटाटोनिक जड़िमा (बिल्कुल न हिलना), विचित्र शारीरिक मुद्राएं बनाना, बार-बार एक ही गति को दोहराना या अत्यधिक और बिना उद्देश्य के भागना-दौड़ना शामिल हो सकता है। ये लक्षण रोगी के मानसिक विघटन की शारीरिक अभिव्यक्ति हैं। व्यक्ति का अपने शरीर की गतियों पर से सामान्य नियंत्रण खत्म हो जाता है, जो यह दर्शाता है कि मस्तिष्क की मोटर नियंत्रण प्रणालियां इस बीमारी से गहराई से प्रभावित हुई हैं।

250. (A) मादक पदार्थ और व्यसनकारी व्यवहार दोनों (जैसे जुआ)।
व्यसन की आधुनिक समझ अब केवल शराब या नशीली दवाओं तक सीमित नहीं है। शोधों ने साबित किया है कि कुछ व्यवहार, जैसे अत्यधिक जुआ खेलना, मस्तिष्क की इनाम प्रणाली (Reward System) को ठीक उसी तरह प्रभावित करते हैं जैसे हेरोइन या कोकीन। व्यक्ति उस व्यवहार से मिलने वाले मानसिक 'उछाल' का आदी हो जाता है और चाहकर भी उसे रोक नहीं पाता, भले ही उसके गंभीर आर्थिक और सामाजिक परिणाम हों। इसलिए, नैदानिक वर्गीकरण में अब 'व्यसनकारी विकारों' में मादक द्रव्यों के साथ-साथ व्यवहारगत लतों को भी शामिल किया गया है।

251. (C) देखभाल और सुरक्षा का एक स्थान प्रदान करना।
ऐतिहासिक रूप से 'शरणस्थल' या असाइलम की स्थापना उन मानसिक रोगियों को सुरक्षा और आश्रय देने के लिए की गई थी जो समाज में रहने में असमर्थ थे या जिनके पास कोई सहारा नहीं था। शुरुआती दौर में इनका उद्देश्य रोगियों को बाहरी दुनिया के कठोर व्यवहार से बचाना और उन्हें एक शांत वातावरण प्रदान करना था। हालांकि, बाद के समय में भीड़भाड़ और संसाधनों की कमी के कारण इनकी स्थिति खराब हो गई, जिससे सुधार आंदोलनों की शुरुआत हुई। फिर भी, इनका मूल विचार मानसिक स्वास्थ्य के प्रति समाज की जिम्मेदारी और सुरक्षा की भावना से प्रेरित था।

252. (D) सामाजिक दुश्चिंता विकार
सामाजिक दुश्चिंता विकार (Social Anxiety Disorder) से पीड़ित व्यक्ति के लिए दूसरों के सामने बोलना या केंद्र बिंदु बनना एक भयावह अनुभव होता है। यह केवल सामान्य

की गंभीर विकृति को दर्शाता है और अक्सर उसके सामाजिक व्यवहार को वास्तविकता से पूरी तरह काट देता है।

218. (A) उत्तेजक (Stimulants)
यद्यपि यह विरोधाभासी लग सकता है, लेकिन ADHD वाले बच्चों के उपचार के लिए अक्सर उत्तेजक दवाओं का उपयोग किया जाता है। ये दवाएं मस्तिष्क के उन हिस्सों (जैसे प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स) की सक्रियता को बढ़ाती हैं जो ध्यान, एकाग्रता और आवेग नियंत्रण के लिए जिम्मेदार होते हैं। जब ये केंद्र बेहतर कार्य करते हैं, तो बच्चा अपने व्यवहार को अधिक प्रभावी ढंग से नियंत्रित कर पाता है और उसका अनवधान कम हो जाता है। यह उपचार दवाओं के साथ-साथ व्यवहारगत थेरेपी के समन्वय से सबसे अधिक प्रभावी सिद्ध होता है।

219. (C) दुबलेपन के अवास्तविक सौंदर्य मानकों को बढ़ावा देना एक प्रमुख कारक हो सकता है।
भोजन विकारों के विकास में सामाजिक-सांस्कृतिक कारक अत्यंत प्रभावशाली माने जाते हैं। आधुनिक मीडिया और विज्ञापन अक्सर 'अत्यधिक दुबलेपन' को ही सुंदरता और सफलता के एकमात्र मानक के रूप में प्रस्तुत करते हैं। यह निरंतर संदेश, विशेषकर युवा किशोरियों में, अपने शरीर के प्रति असंतोष पैदा करता है। जब व्यक्ति इन अवास्तविक मानकों को प्राप्त करने की कोशिश करता है, तो वह खतरनाक आहार आदतों और व्यायाम की ओर मुड़ जाता है। यह दर्शाता है कि समाज की सौंदर्य संबंधी धारणाएं मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर संकट पैदा कर सकती हैं।

220. (D) व्यक्ति का वास्तविकता से संपर्क टूट गया है।
'मनस्तापी' या साइकोटिक शब्द का उपयोग उन स्थितियों के लिए किया जाता है जहाँ व्यक्ति की विचार प्रक्रिया और प्रत्यक्षण इतना विकृत हो जाता है कि वह काल्पनिक और वास्तविक के बीच अंतर नहीं कर पाता। इसमें भ्रमासक्ति (झूठे विश्वास) और विभ्रांति (काल्पनिक आवाजें या दृश्य) जैसे लक्षण शामिल होते हैं। यह स्थिति केवल उदासी या चिंता से बहुत आगे की है, क्योंकि इसमें व्यक्ति की पूरी चेतना वास्तविकता से विमुख हो जाती है। मनोविदलता इसका सबसे प्रमुख उदाहरण है, जहाँ व्यक्ति का अपना एक अलग संसार बन जाता है।

221. (C) समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार
समाजविरोधी व्यक्तित्व विकार (Antisocial Personality Disorder) वाले व्यक्तियों में दूसरों के प्रति सहानुभूति और नैतिकता की भारी कमी होती है। वे अक्सर दूसरों का शोषण करते हैं और हेरफेर करने में माहिर होते हैं। शक्तिशाली लोगों के प्रति उनका मैत्रीपूर्ण व्यवहार अक्सर स्वार्थ या सुरक्षा की भावना से प्रेरित होता है, जबकि कमजोरों के प्रति उनकी कठोरता उनकी असली प्रकृति को दर्शाती है। उनमें पश्चाताप या अपराधबोध की भावना नहीं होती। यह विकार केवल व्यवहार की समस्या नहीं है, बल्कि व्यक्ति के पूरे चरित्र और सामाजिक दृष्टिकोण की एक गहरी विकृति है।

222. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
सामाजिक-सांस्कृतिक मॉडल यह स्पष्ट करता है कि 'अपसामान्यता' कोई निरपेक्ष सत्य नहीं है, बल्कि यह सांस्कृतिक मानदंडों द्वारा निर्मित एक धारणा है। प्रत्येक संस्कृति के अपने नियम और व्यवहार के तरीके होते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में पूर्वजों से बात करना एक पवित्र अनुभव माना जा सकता है, जबकि आधुनिक पश्चिमी समाज में इसे मतिभ्रम या विकार माना जाएगा। इसलिए, किसी भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य का आकलन करते समय उसके सांस्कृतिक परिवेश को समझना अनिवार्य है, अन्यथा गलत निदान का जोखिम बना रहता है।

223. (D) लक्षणों के एक समूह को समझना और वर्गीकृत करना ताकि उचित उपचार की योजना बनाई जा सके।
मानसिक विकारों के निदान का प्राथमिक उद्देश्य व्यक्ति को लेबल करना या समाज से अलग करना नहीं है, बल्कि यह उपचार की दिशा तय करने का एक वैज्ञानिक उपकरण है। जब लक्षणों के एक विशिष्ट समूह को एक नाम दिया जाता है, तो यह पेशेवरों को उस विकार के कारणों, उसके भविष्य के पूर्वानुमान और सबसे प्रभावी उपचार विधियों को समझने में मदद करता है। सटीक निदान यह सुनिश्चित करता है कि रोगी को उसकी विशिष्ट समस्या के लिए सही दवा या थेरेपी मिले, जो उसके ठीक होने की संभावना को काफी बढ़ा देती है।

224. (A) विस्थापन
विस्थापन एक रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने दबे हुए संवेगों, विशेषकर क्रोध को, उसके वास्तविक और शक्तिशाली स्रोत से हटाकर किसी कमजोर या कम डरावने लक्ष्य पर डाल देता है। चूंकि स्कूल में धमकाने वाले के खिलाफ कार्रवाई करना डरावना या असंभव हो सकता है, इसलिए बच्चा उस संचित गुस्से को अपने छोटे भाई पर निकालकर अपनी मानसिक कुंठा को शांत करने की कोशिश करता है। यह प्रक्रिया अचेतन होती है और व्यक्ति को अपनी कमजोरी के अहसास से बचाने का एक अस्थायी तरीका है, जो वास्तव में स्वस्थ नहीं है।

225. (C) असंगठित भाषण
मनोविदलता के सकारात्मक लक्षण वे हैं जो व्यवहार में 'अतिशयता' या 'विकृति' जोड़ते हैं। असंगठित भाषण इसका एक प्रमुख उदाहरण है, जहाँ व्यक्ति की सोच इतनी बिखर जाती है कि उसके वाक्य अर्थहीन हो जाते हैं और वह बिना किसी तार्किक संबंध के एक विषय से दूसरे पर कूदता है। इसे 'शब्दों की खिचड़ी' भी कहा जा सकता है। इसके विपरीत, सपाट भाव, अलोगिया और अवोलिशन 'नकारात्मक' लक्षण हैं क्योंकि ये सामान्य व्यवहारिक क्षमताओं में आने वाली 'कमी' को दर्शाते हैं। सकारात्मक लक्षण अधिक स्पष्ट और ध्यान खींचने वाले होते हैं।

226. (A) शराब
शराब या ऐल्कोहॉल को केंद्रीय तंत्रिका तंत्र का अवसादक (Depressant) माना जाता है क्योंकि यह मस्तिष्क की गतिविधियों और संदेशों के प्रवाह को धीमा कर देता है। इसके विपरीत, कोकीन, एम्फ़ैटेमिन और कैफीन 'उत्तेजक'

261. (C) चयनात्मक गूंगापन
चयनात्मक गूंगापन या सेलेक्टिव म्यूटिज्म एक ऐसी स्थिति है जहाँ बच्चा बोलने की शारीरिक क्षमता और भाषा का ज्ञान होने के बावजूद कुछ विशिष्ट सामाजिक स्थितियों में बिल्कुल मौन हो जाता है। यह व्यवहार अक्सर स्कूल में देखा जाता है। बच्चा घर पर तो बहुत बातूनी हो सकता है, लेकिन कक्षा में वह एक शब्द भी नहीं बोल पाता। यह डर या चिंता की एक तीव्र प्रतिक्रिया है। इसे केवल 'शर्मीलापन' मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह बच्चे के सामाजिक और शैक्षणिक विकास को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है।

262. (D) शिक्षकों, माता-पिता, और समुदाय के अन्य सदस्यों को चेतावनी के संकेतों को पहचानने और मदद के लिए संदर्भित करने हेतु प्रशिक्षित करना।
गेटकीपर प्रशिक्षण आत्महत्या रोकथाम की एक बहुत प्रभावी रणनीति है। इसका मूल विचार यह है कि जो लोग संकटग्रस्त व्यक्ति के साथ सबसे अधिक समय बिताते हैं (जैसे शिक्षक या मित्र), वे ही खतरे के संकेतों को सबसे पहले देख सकते हैं। इस प्रशिक्षण में उन्हें यह सिखाया जाता है कि वे कैसे सहानुभूतिपूर्वक बात करें, जोखिम का आकलन करें और व्यक्ति को बिना समय गंवाए पेशेवर मदद (जैसे हेल्पलाइन या मनोवैज्ञानिक) तक पहुँचाएं। यह समुदाय की सामूहिक जिम्मेदारी और सतर्कता को बढ़ाकर अनमोल जीवन बचाने में मदद करता है।

263. (A) रससंवेदी विभ्रांति
मनोविदलता में विभ्रांतियां कई प्रकार की हो सकती हैं, लेकिन रससंवेदी (Gustatory) विभ्रांति, जिसमें व्यक्ति को बिना किसी कारण के अजीब स्वाद महसूस होता है, सबसे दुर्लभ मानी जाती है। इसके विपरीत, श्रवण विभ्रांति (आवाजें सुनना) सबसे आम है, और दृष्टि विभ्रांति भी काफी देखी जाती है। रससंवेदी और घ्राण (सूंघने वाली) विभ्रांतियां अक्सर मस्तिष्क की किसी आंगिक समस्या या मिर्गी जैसी स्थितियों से अधिक जुड़ी होती हैं। मनोविदलता के निदान में इन दुर्लभ विभ्रांतियों की उपस्थिति अक्सर रोग की जटिलता और अन्य शारीरिक कारकों की ओर संकेत करती है।

264. (B) बच्चे की लगातार शारीरिक गति और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता का प्रबंधन करना।
ADHD वाले बच्चों के अभिभावकों और शिक्षकों के लिए सबसे बड़ी चुनौती बच्चे की अनियंत्रित ऊर्जा और एकाग्रता की कमी को संभालना है। ये बच्चे अक्सर कक्षा में अपनी जगह पर नहीं बैठते, काम अधूरा छोड़ देते हैं और लगातार निर्देश देने के बावजूद उन्हें सुनने में विफल रहते हैं। उनकी यह 'हाइपर-एक्टिविटी' जानबूझकर की गई शरारत नहीं है, बल्कि उनके तंत्रिका तंत्र की एक स्थिति है। इसके प्रबंधन के लिए अत्यधिक धैर्य, स्पष्ट संरचना और सकारात्मक सुदृढ़ीकरण की आवश्यकता होती है, जो बड़ों के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से थकाने वाला हो सकता है।

265. (B) वजन बढ़ाना और पोषण संबंधी आदतों को सामान्य करना।
क्षुधा-अभाव (Anorexia Nervosa) के उपचार में सबसे पहली प्राथमिकता रोगी की शारीरिक स्थिति को स्थिर करना होता है। चूंकि रोगी अक्सर गंभीर कुपोषण और भुखमरी की स्थिति में होता है, इसलिए तत्काल लक्ष्य उसका वजन एक सुरक्षित स्तर तक वापस लाना और शरीर के आवश्यक पोषण को बहाल करना है। जब तक शरीर शारीरिक रूप से स्वस्थ नहीं होता, तब तक मनोवैज्ञानिक थेरेपी उतनी प्रभावी नहीं हो पाती। एक बार जब रोगी का जीवन सुरक्षित हो जाता है, तब उसके बाद लंबी अवधि के लिए उसके विचारों और शरीर की छवि संबंधी विकृतियों पर काम किया जाता है।

266. (A) व्यक्ति को दवा का उपयोग करने की एक जबरदस्त, बाध्यकारी मानसिक इच्छा महसूस होती है।
मनोवैज्ञानिक निर्भरता मादक द्रव्यों के सेवन का वह पहलू है जहाँ व्यक्ति को लगता है कि वह उस पदार्थ के बिना अपनी भावनाओं को नहीं संभाल सकता या सामान्य महसूस नहीं कर सकता। यह केवल शारीरिक लत नहीं है, बल्कि एक गहरी मानसिक मजबूरी है। व्यक्ति को तनाव दूर करने, आत्मविश्वास महसूस करने या बस 'खुश' रहने के लिए उस पदार्थ की आवश्यकता महसूस होती है। भले ही शरीर को उतनी तीव्र शारीरिक मांग न हो, लेकिन मन उसे लेने के लिए व्याकुल रहता है। यह निर्भरता उपचार के बाद भी दोबारा नशा शुरू करने का सबसे बड़ा कारण बनती है।

267. (C) बाहरी दुनिया को अजीब, अपरिचित या अवास्तविक के रूप में अनुभव करना।
अवास्तविकता या डिरेलाइजेशन का अनुभव करने वाले व्यक्ति को अपना परिवेश बदल गया सा लगता है। उसे चीजें धुंधली, दो-आयामी (2D), या किसी फिल्म के दृश्य जैसी लग सकती हैं। उसे ऐसा महसूस हो सकता है जैसे उसके और दुनिया के बीच एक अदृश्य कांच की दीवार है। यह व्यक्तित्व-लोप (Depersonalization) से भिन्न है जहाँ व्यक्ति खुद को अवास्तविक मानता है। अवास्तविकता में व्यक्ति का बाहरी दुनिया के साथ प्रत्यक्षात्मक संबंध अस्थायी रूप से विकृत हो जाता है, जो अक्सर तीव्र चिंता या आघात का संकेत होता है।

268. (D) अल्प-उन्माद उन्माद की तुलना में कम तीव्र होता है और दैनिक कामकाज में गंभीर हानि का कारण नहीं बनता है।
अल्प-उन्माद या हाइपोमेनिया उन्माद का एक हल्का संस्करण है। इसमें भी व्यक्ति अत्यधिक ऊर्जा, खुशी और आत्मविश्वास महसूस करता है, लेकिन यह इतना तीव्र नहीं होता कि वह पूरी तरह अपना विवेक खो दे या उसे अस्पताल में भर्ती करने की जरुरत पड़े। व्यक्ति अक्सर इस दौरान बहुत अधिक उत्पादक और रचनात्मक महसूस करता है। इसके विपरीत, पूर्ण उन्माद (Mania) व्यक्ति की वास्तविकता की समझ को बिगाड़ देता है और उसके सामाजिक संबंधों और आर्थिक स्थिति को गंभीर रूप से संकट में डाल देता है। द्विध्रुवीय II विकार में हाइपोमेनिया मुख्य लक्षण होता है।

269. (C) भय किसी विशिष्ट वस्तु या स्थिति से नहीं जुड़ा होता है।
सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार (GAD) में भय 'मुक्त-प्लावी' (Free-floating) होता है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति को निरंतर एक डरावनी आशंका घेरे रहती है, लेकिन वह किसी एक विशेष चीज (जैसे कुत्ता या ऊंचाई) पर केंद्रित नहीं होती। व्यक्ति को हर छोटी-बड़ी बात, जैसे परिवार की सुरक्षा या छोटी आर्थिक समस्या, के बारे में 'कुछ बुरा होने' का गहरा और अतार्किक डर लगा रहता है। चूंकि यह डर किसी एक लक्ष्य पर नहीं है, इसलिए व्यक्ति इससे बच नहीं पाता और वह हर समय मानसिक और शारीरिक तनाव की स्थिति में रहता है।

270. (B) कामुक भ्रमासक्ति (Erotomanic delusion)
कामुक भ्रमासक्ति या इरोटोमेनिया एक दुर्लभ मनस्तापी स्थिति है जहाँ व्यक्ति को यह झूठा लेकिन अटूट विश्वास हो जाता है कि कोई अन्य व्यक्ति (आमतौर पर कोई उच्च पद वाला या प्रसिद्ध व्यक्ति) उससे प्यार करता है। रोगी अक्सर उन संकेतों का गलत अर्थ निकालता है जो वास्तव में मौजूद नहीं होते, जैसे टीवी पर अभिनेता की मुस्कान को अपने लिए गुप्त संदेश मानना। यह विश्वास इतना मजबूत होता है कि यदि वह दूसरा व्यक्ति इसे नकारता भी है, तो रोगी उसे उसकी 'मजबूरी' या 'छिपा हुआ प्यार' मान लेता है। यह विकार व्यक्ति के व्यवहार को अजीब और कभी-कभी पीछा करने वाला बना सकता है।

271. (A) 1 और 5
मानसिक स्वास्थ्य के बारे में यह समझना आवश्यक है कि यह केवल बीमारी का न होना नहीं है, बल्कि यह संवेगात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण की एक सक्रिय स्थिति है। यह हमारे सोचने, महसूस करने और तनाव से निपटने के तरीके को प्रभावित करता है। साथ ही, यह धारणा भी पूरी तरह गलत है कि मानसिक विकारों का कोई प्रभावी उपचार नहीं है। आधुनिक विज्ञान के पास दवाओं, थेरेपी और सामाजिक समर्थन के ऐसे शक्तिशाली उपकरण हैं जो अधिकांश लोगों को एक स्वस्थ और सामान्य जीवन की ओर वापस लाने में पूरी तरह सक्षम हैं।

272. (A) प्रक्षेपण
प्रक्षेपण या प्रोजेक्शन एक रक्षा युक्ति है जिसमें व्यक्ति अपने भीतर की उन भावनाओं या विचारों को स्वीकार नहीं कर पाता जिन्हें वह बुरा या अस्वीकार्य मानता है। इसके बजाय, वह उन भावनाओं को दूसरों पर 'प्रक्षेपित' कर देता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति खुद बहुत ईर्ष्यालु है, तो वह दूसरों पर यह आरोप लगाने लगेगा कि वे उससे जलते हैं। यह व्यक्ति को अपने दोषों का सामना करने से बचाता है और उसकी चिंता को कम करता है। हालांकि, यह वास्तविकता को विकृत करता है और दूसरों के साथ उसके संबंधों में अनावश्यक कड़वाहट पैदा करता है।

273. (C) क्योंकि जिस व्यक्ति ने विकार विकसित किया, उसमें पहले से ही एक आनुवंशिक या मनोवैज्ञानिक भेद्यता (रोगोन्मुखता) मौजूद थी।
रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल यह स्पष्ट करता है कि मानसिक स्वास्थ्य के मामले में 'एक ही स्थिति सबके लिए समान' नहीं होती। प्रत्येक व्यक्ति एक विशिष्ट आनुवंशिक बनावट और जीवन के अनुभवों के साथ आता है, जो उसे कुछ विकारों के प्रति संवेदनशील बना सकते हैं। जब दो लोग एक ही दुर्घटना या तनाव का सामना करते हैं, तो वह व्यक्ति जिसके पास पहले से ही वह आंतरिक सुभेद्यता (रोगोन्मुखता) है, उसके बीमार पड़ने की संभावना अधिक होती है। यह मॉडल जैविक कारकों और पर्यावरणीय तनाव के बीच के जटिल नृत्य को समझने का एक वैज्ञानिक ढांचा प्रदान करता है।

274. (A) क्योंकि उन्हें फेंकने या उनसे अलग होने की सोच से उन्हें अत्यधिक कष्ट होता है।
जमाखोरी विकार में वस्तुओं को इकट्ठा करना केवल लापरवाही नहीं है; इसके पीछे गहरा मनोवैज्ञानिक कष्ट छिपा होता है। व्यक्ति उन वस्तुओं के साथ एक अटूट भावनात्मक जुड़ाव महसूस करता है और उसे लगता है कि उन्हें फेंकना किसी प्रियजन को खोने या अपनी यादों को नष्ट करने जैसा है। भले ही वे वस्तुएं कबाड़ हों, लेकिन उन्हें अलग करने का विचार ही रोगी के भीतर तीव्र चिंता और घबराहट पैदा कर देता है। यह डर इतना प्रबल होता है कि वह धीरे-धीरे अपने पूरे घर को ढेर में बदल देता है, जिससे उसका जीवन असुरक्षित और असामाजिक हो जाता है।

275. (D) बचपन में अनुभव किया गया गंभीर और दीर्घकालिक आघात या दुर्व्यवहार
विच्छेदी पहचान विकार (DID) को अक्सर बचपन के गंभीर आघात से बचने की एक चरम रक्षा प्रतिक्रिया माना जाता है। जब एक छोटे बच्चे को ऐसे भीषण दर्द या दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ता है जिससे वह भाग नहीं सकता, तो उसका मन उस अनुभव से खुद को 'अलग' (Dissociate) कर लेता है। वह दर्द सहने के लिए एक 'नया व्यक्तित्व' गढ़ लेता है ताकि उसकी मूल चेतना उस आघात से बची रहे। समय के साथ, यह विखंडन स्थायी हो जाता है और व्यक्ति के भीतर कई अलग-अलग अस्मिताएं विकसित हो जाती हैं, जो उसकी अस्मिता को पूरी तरह खंडित कर देती हैं।

276. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
द्विध्रुवीय विकार का उपचार अत्यंत संवेदनशील होता है क्योंकि इसमें मनोदशा के दो विपरीत छोर होते हैं। यदि किसी रोगी को केवल अवसादरोधी दवाएं दी जाएं, तो वे उसके मस्तिष्क को इतना अधिक उत्तेजित कर सकती हैं कि वह अचानक अवसाद से निकलकर तीव्र उन्माद (Mania) की स्थिति में पहुँच जाए। इसे 'स्विचिंग' कहा जाता है। इसलिए, चिकित्सक आमतौर पर इन दवाओं के साथ 'मूड स्टेबलाइजर्स' (जैसे लिथियम) का उपयोग करते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि व्यक्ति की मनोदशा एक सुरक्षित सीमा के भीतर रहे और वह किसी भी चरम अवस्था के खतरे से बचा रहे।

277. (C) अलोगिया भाषण की सामान्य कमी या गरीबी है, जबकि चयनात्मक गूंगापन विशिष्ट स्थितियों में बोलने में विफलता है।
अलोगिया और चयनात्मक गूंगापन के बीच का अंतर उनके मूल कारणों में निहित है। अलोगिया मनोविदलता का एक लक्षण है जहाँ व्यक्ति के विचारों की प्रक्रिया ही सुस्त हो जाती है, जिससे वह हर स्थिति में बहुत कम बोलता है। दूसरी ओर,

चयनात्मक गूंगापन एक दुश्चिंता विकार है जहाँ बच्चा बोलना तो जानता है और घर पर बोलता भी है, लेकिन केवल बाहरी सामाजिक स्थितियों (जैसे स्कूल) में डर के कारण चुप हो जाता है। एक विचार की 'न्यूनता' है, तो दूसरा सामाजिक 'भय' की अभिव्यक्ति है, जो उनके उपचार को भी अलग बनाता है।

278. (D) विशिष्ट अधिगम विकार (जैसे डिस्कैल्कुलिया)
विशिष्ट अधिगम विकार तब होता है जब बच्चा अन्य सभी क्षेत्रों में सामान्य होने के बावजूद किसी एक विशेष कौशल, जैसे गणितीय गणनाओं में, गंभीर चुनौतियों का सामना करता है। इसे डिस्कैल्कुलिया कहा जाता है। यह बौद्धिक अशक्तता नहीं है क्योंकि बच्चे की समग्र बुद्धि सामान्य होती है। समस्या केवल अंकों और गणितीय संकेतों को समझने के मस्तिष्क के विशेष तरीके में होती है। सही समय पर पहचान और विशेष शिक्षण विधियों के माध्यम से ऐसे बच्चे अपनी इस कमी के बावजूद शैक्षणिक रूप से सफल हो सकते हैं और अपनी अन्य योग्यताओं को निखार सकते हैं।

279. (A) क्षुधतिशयता वाले लोगों को अक्सर अपने अनियंत्रित भोजन व्यवहार पर अधिक शर्म और अपराधबोध महसूस होता है।
क्षुधा-अभाव (Anorexia) वाले लोग अक्सर अपनी कम खाने की आदत को नियंत्रण और उपलब्धि के रूप में देखते हैं और इसे बीमारी नहीं मानते। इसके विपरीत, क्षुधतिशयता (Bulimia) वाले व्यक्ति जानते हैं कि उनका 'बिंजिंग और पर्जिंग' व्यवहार असामान्य और अनियंत्रित है। वे इस बारे में बहुत अधिक शर्म महसूस करते हैं और इसे दूसरों से छिपाने की पूरी कोशिश करते हैं। खाने के दौरों के बाद होने वाला गहरा पश्चाताप उन्हें और अधिक तनाव में डाल देता है। यह भावनात्मक बोझ उनके उपचार को चुनौतीपूर्ण बनाता है क्योंकि वे मदद मांगने में हिचकिचाते हैं।

280. (B) चिंता को कम करने और नींद लाने में मदद करने के लिए।
शामक या सिडेटिव्स ऐसी दवाएं हैं जो केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की गतिविधियों को धीमा कर देती हैं। इनका मुख्य उपयोग उन व्यक्तियों के लिए किया जाता है जो तीव्र दुश्चिंता, पैनिक अटैक या अनिद्रा (इंसोमनिया) से जूझ रहे होते हैं। ये दवाएं मस्तिष्क को शांत करती हैं और मांसपेशियों के तनाव को कम करती हैं, जिससे व्यक्ति को विश्राम मिलता है और वह सो पाता है। हालांकि, इनका उपयोग केवल डॉक्टर की सलाह पर ही किया जाना चाहिए, क्योंकि इनके दीर्घकालिक उपयोग से शारीरिक निर्भरता और लत लगने का गंभीर जोखिम बना रहता है।

281. (B) यह पेशेवरों के बीच सटीक संचार सुनिश्चित करता है और प्रभावी अनुसंधान को बढ़ावा देता है।
मनोवैज्ञानिक विकारों के व्यवस्थित वर्गीकरण (जैसे DSM या ICD) का सबसे बड़ा लाभ चिकित्सा विज्ञान की भाषा में एकरूपता लाना है। जब दुनिया भर के डॉक्टर और शोधकर्ता किसी विकार के लिए एक ही नाम और मानकों का उपयोग करते हैं, तो वे एक-दूसरे के अनुभवों और डेटा से सीख सकते हैं। यह न केवल रोगी के लिए सबसे उपयुक्त और साक्ष्य-आधारित उपचार खोजने में मदद करता है, बल्कि यह नई दवाओं और थेरेपी के अनुसंधान को भी सही दिशा प्रदान करता है, जिससे अंततः रोगी के स्वास्थ्य में सुधार की संभावना बढ़ती है।

282. (A) एक विशिष्ट दुर्भीति
किसी एक निश्चित वस्तु (जैसे मकड़ी) के प्रति होने वाला ऐसा डर जो व्यक्ति के दैनिक जीवन को प्रभावित करने लगे, 'विशिष्ट दुर्भीति' कहलाता है। यहाँ व्यक्ति का डर तर्कसंगत सीमा से कहीं बाहर है; केवल एक चित्र देखने पर भी पैनिक अटैक जैसे लक्षण होना यह दर्शाता है कि उसका मस्तिष्क उस वस्तु को एक अत्यधिक खतरनाक खतरे के रूप में देख रहा है। यह डर अचेतन स्तर पर इतना गहरा होता है कि व्यक्ति उस वस्तु के नाम मात्र से ही घबराने लगता है। इसके उपचार के लिए 'एक्सपोज़र थेरेपी' जैसी तकनीकें अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती हैं।

283. (C) घटना के हफ्तों, महीनों या कभी-कभी वर्षों बाद भी शुरु हो सकते हैं।
PTSD के बारे में एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि इसके लक्षण हमेशा तुरंत प्रकट नहीं होते। कभी-कभी व्यक्ति घटना के समय बिल्कुल सामान्य दिख सकता है, लेकिन हफ्तों या महीनों बाद उसे फ्लैशबैक और गहरी चिंता होने लगती है। इसे 'विलंबित शुरुआत' (Delayed Onset) कहा जाता है। कभी-कभी जीवन का कोई नया तनाव पुरानी यादों को ताजा कर सकता है, जिससे लक्षण वर्षों बाद भी उभर सकते हैं। यह दर्शाता है कि मानसिक आघात मस्तिष्क की गहराइयों में दबा रह सकता है और इसे किसी भी समय सक्रिय किया जा सकता है, जो दीर्घकालिक निगरानी की आवश्यकता को दर्शाता है।

284. (D) इनाम प्रणाली (Reward system/Dopamine pathway)
व्यवहारात्मक व्यसन, जैसे जुआ या इंटरनेट की लत, मस्तिष्क की उसी इनाम प्रणाली को उत्तेजित करते हैं जिसे नशीले पदार्थ प्रभावित करते हैं। जब कोई व्यक्ति जुआ खेलता है, तो उसके मस्तिष्क में 'डोपामाइन' का तीव्र स्राव होता है, जो उसे भारी उत्साह और आनंद का अनुभव कराता है। धीरे-धीरे, मस्तिष्क इस 'शॉर्टकट' का आदी हो जाता है और व्यक्ति उस व्यवहार को बार-बार दोहराने के लिए मजबूर महसूस करता है। यह लत व्यक्ति की निर्णय लेने वाली बुद्धिमत्ता को सुस्त कर देती है और वह अपनी बुनियादी जरूरतों और जिम्मेदारियों को नजरअंदाज करने लगता है।

285. (C) वे अक्सर जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कारकों के जटिल परस्पर प्रभाव के कारण होते हैं।
आधुनिक मनोविज्ञान किसी भी मानसिक विकार को केवल एक कारण से नहीं देखता। इसे 'जैव-मनोसामाजिक' दृष्टिकोण कहा जाता है। इसमें व्यक्ति के जीन और मस्तिष्क की संरचना (जैविक), उसके सोचने का तरीका और व्यक्तित्व (मनोवैज्ञानिक), तथा उसका परिवार, समाज और जीवन के तनाव (सामाजिक)—ये सभी मिलकर भूमिका निभाते हैं। यह दृष्टिकोण अधिक मानवीय और वैज्ञानिक है क्योंकि यह स्वीकार करता है कि हर व्यक्ति की स्थिति अद्वितीय है। इस समग्र समझ के कारण ही आज के समय में विकारों का अधिक प्रभावी और व्यापक उपचार संभव हो सका है।

करने या उन्हें अंत तक पूरा करने में बहुत कठिनाई होती है। यह आलस्य नहीं है, बल्कि मानसिक स्तर पर पहल करने की क्षमता का ह्रास है, जो व्यक्ति के कामकाज और स्वायत्तता को गंभीर रूप से बाधित करता है।

324. (A) वाक्-अयोग्यता (भाषण की गरीबी)
नकारात्मक लक्षण उन क्षमताओं की कमी को दर्शाते हैं जो सामान्यतः लोगों में मौजूद होती हैं। वाक्-अयोग्यता या एलोगिया एक ऐसा ही लक्षण है जहाँ व्यक्ति के बोलने की मात्रा या उसमें निहित जानकारी में महत्वपूर्ण कमी आ जाती है। यह भाषण की गरीबी विचार प्रक्रिया में आने वाली बाधाओं को दर्शाती है और व्यक्ति के सामाजिक संचार को बहुत कठिन और सीमित बना देती है।

325. (C) वे व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक कामकाज पर विनाशकारी प्रभाव डाल सकते हैं।
नकारात्मक लक्षण, जैसे प्रेरणा की कमी और भावनात्मक शून्यता, व्यक्ति के सामाजिक जीवन और करियर के लिए बहुत हानिकारक होते हैं। ये लक्षण व्यक्ति को दूसरों से अलग करते हैं और उसे जिम्मेदारियां निभाने में असमर्थ बनाते हैं। चूंकि ये लक्षण दवाओं के प्रति भी कम संवेदनशील होते हैं, इसलिए ये अक्सर लंबे समय तक बने रहते हैं और व्यक्ति के समग्र जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

326. (A) लगातार उदास मनोदशा या गतिविधियों में आनंद की कमी।
मुख्य अवसादी विकार के निदान के लिए दो मुख्य लक्षणों में से कम से कम एक का होना अनिवार्य है: लगातार उदासी की भावना या उन चीजों में रुचि का पूरी तरह खत्म हो जाना जिनमें पहले आनंद आता था। ये लक्षण कम से कम दो सप्ताह तक बने रहने चाहिए। इनके साथ ही संज्ञानात्मक और शारीरिक परिवर्तन भी होते हैं जो व्यक्ति के सामान्य दैनिक जीवन को प्रभावित करते हैं।

327. (D) स्वयं, दुनिया और भविष्य।
आरोन बेक का संज्ञानात्मक त्रय उन तीन क्षेत्रों का वर्णन करता है जहाँ एक अवसादग्रस्त व्यक्ति नकारात्मक विचार रखता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को अक्षम या दोषपूर्ण मानता है, दुनिया को एक क्रूर और कठिन स्थान के रूप में देखता है, और अपने भविष्य को पूरी तरह से अंधकारमय और निराशाजनक महसूस करता है। ये तीन नकारात्मक दृष्टिकोण मिलकर व्यक्ति के अवसाद की स्थिति को बनाए रखते हैं और गहराते हैं।

328. (B) लगभग सभी गतिविधियों में आनंद या रुचि की कमी।
'एनहेडोनिया' अवसाद का एक प्रमुख लक्षण है जिसमें व्यक्ति अपनी पसंदीदा गतिविधियों, शौक या सामाजिक बातचीत से सुख प्राप्त करने की क्षमता खो देता है। यह केवल उदासी नहीं है, बल्कि सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करने में आने वाली एक गहरी बाधा है। इससे व्यक्ति जीवन के प्रति उत्साह खो देता है और उन कार्यों से दूर होने लगता है जो कभी उसे खुशी देते थे।

329. (C) सामाजिक अलगाव।
व्यवहारिक लक्षणों के अंतर्गत वे बदलाव आते हैं जो व्यक्ति के कार्यों में दिखाई देते हैं। मुख्य अवसादी विकार में व्यक्ति अक्सर सामाजिक मेलजोल से बचने लगता है और खुद को अकेला कर लेता है। यह सामाजिक अलगाव उनकी थकान, रुचि की कमी और नकारात्मक आत्म-मूल्य की भावनाओं का परिणाम होता है। इससे उनके रिश्तों में दूरी आती है और उनकी सहायता प्रणाली भी कमजोर हो जाती है।

330. (D) व्यक्ति की धीमी गति से बोलने और चलने की प्रवृत्ति से।
साइकोमोटर मंदता अवसाद का एक शारीरिक और व्यवहारिक लक्षण है जिसमें व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक गतिविधियाँ काफी धीमी हो जाती हैं। यह बोलने में आने वाली रुकावटों, धीमी चाल और कम शारीरिक हलचल के माध्यम से प्रकट होता है। व्यक्ति को ऐसा महसूस हो सकता है जैसे उसके शरीर में ऊर्जा की भारी कमी है, जिससे सामान्य कार्य करना भी उसके लिए बहुत कठिन और समय लेने वाला हो जाता है।

331. (A) कम से कम एक उन्मादी प्रकरण।
द्विध्रुवीय I विकार के निदान की प्राथमिक शर्त यह है कि व्यक्ति ने अपने जीवन में कम से कम एक पूर्ण उन्मादी प्रकरण का अनुभव किया हो। यद्यपि ऐसे व्यक्तियों में अक्सर अवसाद के दौर भी आते हैं, लेकिन नैदानिक वर्गीकरण के लिए उन्माद की उपस्थिति ही सबसे महत्वपूर्ण मानदंड है। यह मनोदशा के उस चरम उतार-चढ़ाव को दर्शाता है जो इस विशिष्ट मानसिक विकार की पहचान है।

332. (B) बढ़ी हुई, विस्तृत या चिड़चिड़ी मनोदशा और ऊर्जा में वृद्धि।
एक उन्मादी प्रकरण की मुख्य विशेषता मनोदशा में असामान्य और लगातार होने वाली अत्यधिक वृद्धि है। इस दौरान व्यक्ति खुद को बहुत शक्तिशाली या खुश महसूस कर सकता है, या वह अत्यधिक चिड़चिड़ा भी हो सकता है। इसके साथ ही शारीरिक और मानसिक ऊर्जा के स्तर में बहुत अधिक वृद्धि देखी जाती है, जो कम से कम एक सप्ताह तक बनी रहती है और व्यवहार को प्रभावित करती है।

333. (B) एक व्यक्ति जिसके विचार तेजी से एक विषय से दूसरे विषय पर कूदते हैं।
उन्माद के दौरान 'विचारों की उड़ान' एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति की विचार प्रक्रिया बहुत तीव्र हो जाती है। विचार इतनी तेजी से आते हैं कि व्यक्ति एक विचार को पूरा करने से पहले ही दूसरे पर चला जाता है। इसके परिणामस्वरूप होने वाला भाषण बहुत तेज़ होता है और उसमें विषयों का निरंतर और अक्सर असंबद्ध रूप से बदलाव दिखाई देता है, जिससे संचार कठिन हो जाता है।

334. (A) द्विध्रुवीय I में उन्मादी प्रकरण होते हैं, जबकि द्विध्रुवीय II में अल्पोन्मादी प्रकरण होते हैं।
द्विध्रुवीय I और II के बीच का मुख्य अंतर उन्माद की तीव्रता में है। द्विध्रुवीय I में व्यक्ति पूर्ण उन्मादी प्रकरणों का अनुभव करता है जो दैनिक कामकाज को गंभीर रूप से बाधित करते हैं और अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पैदा कर सकते हैं।

294. (D) लक्ष्य-निर्देशित व्यवहार को बनाए रखने में असमर्थता, जैसे अनुचित कपड़े पहनना या सामाजिक रूप से विचित्र मुद्राएं बनाना।
असंगठित व्यवहार मनोविदलता का वह लक्षण है जिसमें व्यक्ति के दैनिक कार्य करने का तर्कसंगत तरीका पूरी तरह नष्ट हो जाता है। वह मौसम के विपरीत कपड़े पहन सकता है (जैसे गर्मी में भारी कोट), सार्वजनिक स्थानों पर बहुत अजीब हरकतें कर सकता है या बिना किसी कारण के घंटों तक एक ही विचित्र मुद्रा में बैठा रह सकता है। उसे अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने में भी कठिनाई होती है। यह व्यवहार दर्शाता है कि व्यक्ति के मस्तिष्क की वह क्षमता जो कार्यों को नियोजित और क्रियान्वित करती है, इस बीमारी के कारण गंभीर रूप से बाधित हो चुकी है, जिससे वह सामान्य सामाजिक जीवन से कट जाता है।

295. (A) स्वलीनता वर्णक्रम विकार
आँखें न मिलाना, सामाजिक मेलजोल में अरुचि और एक ही क्रिया को बार-बार दोहराना स्वलीनता वर्णक्रम विकार (Autism) के आधारभूत लक्षण हैं। ऐसे बच्चे अपनी ही एक अलग दुनिया में सिमटे हुए लगते हैं और उन्हें दूसरों के सामाजिक संकेतों को समझने में भारी कठिनाई होती है। वे भावनाओं को साझा नहीं कर पाते और अक्सर एक ही तरह के खिलौनों या गतियों (जैसे हाथों को फड़फड़ाना) के प्रति अत्यधिक आसक्त होते हैं। यह एक विकासात्मक स्थिति है जो मस्तिष्क के सामाजिक और संचार केंद्रों के विशिष्ट तरीके से कार्य करने का परिणाम है, जिसके लिए विशेष शैक्षणिक और व्यवहारगत सहायता अनिवार्य है।

296. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
भोजन विकार केवल भोजन की मात्रा के बारे में नहीं हैं, बल्कि ये एक गहरे मनोवैज्ञानिक संकट की सतह पर दिखने वाली अभिव्यक्ति हैं। रोगी के लिए खाना या न खाना अक्सर अपने जीवन पर 'नियंत्रण' पाने का एक जरिया होता है, विशेषकर तब जब उसे लगता है कि बाकी सब कुछ उसके हाथ से निकल रहा है। कम आत्म-सम्मान और अपनी भावनाओं को स्वस्थ तरीके से व्यक्त न कर पाना उन्हें इन खतरनाक व्यवहारों की ओर धकेलता है। इसलिए, केवल आहार योजना बदलने से ये विकार ठीक नहीं होते; इनके लिए उन मानसिक कारणों का उपचार करना आवश्यक है जो इस व्यवहार को जन्म देते हैं।

297. (B) अत्यधिक ऊर्जा, उत्साह और भूख में कमी।
कोकीन और एम्फ़ैटेमिन जैसे उत्तेजक पदार्थ मस्तिष्क की इनाम प्रणाली को कृत्रिम रूप से अत्यधिक सक्रिय कर देते हैं। उपयोगकर्ता को ऐसा महसूस होता है जैसे उसके पास असीमित शक्ति और आत्मविश्वास है, जिससे वह बहुत खुश और सतर्क हो जाता है। इस दौरान उसे न तो भूख लगती है और न ही नींद की आवश्यकता महसूस होती है। हालांकि, यह अवस्था बहुत खतरनाक है क्योंकि यह शरीर के संसाधनों का अत्यधिक दोहन करती है। जैसे ही नशे का असर कम होता है, व्यक्ति गहरे अवसाद और भयानक थकान के 'क्रैश' में गिर जाता है, जिससे दोबारा नशा करने की तीव्र इच्छा पैदा होती है।

298. (A) क्योंकि व्यवहार और भावनात्मक अभिव्यक्ति के सामाजिक मानक विभिन्न संस्कृतियों में भिन्न हो सकते हैं।
संस्कृति यह निर्धारित करती है कि समाज में क्या 'सामान्य' है और क्या 'अजीब'। उदाहरण के लिए, कुछ संस्कृतियों में पूर्वजों से बात करना या जोर से रोना सामान्य माना जाता है, जबकि अन्य में इसे मानसिक अस्थिरता समझा जा सकता है। यदि एक मनोवैज्ञानिक रोगी की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को नहीं समझता, तो वह एक सामान्य व्यवहार को गलत तरीके से 'विकार' का नाम दे सकता है। सांस्कृतिक संवेदनशीलता सटीक निदान के लिए अनिवार्य है क्योंकि यह रोगी के अनुभवों को उसके वास्तविक जीवन के संदर्भ में देखने और उसे सही उपचार प्रदान करने में मदद करती है, जो उसके समुदाय में स्वीकार्य हो।

299. (C) सामाजिक अलगाव (Social withdrawal)
मनोविदलता के 'नकारात्मक' लक्षण वे हैं जो व्यक्ति की सामान्य क्षमताओं में आने वाली 'कमी' को दर्शाते हैं। सामाजिक अलगाव इसका एक स्पष्ट उदाहरण है जहाँ रोगी धीरे-धीरे दोस्तों, परिवार और बाहरी दुनिया से पूरी तरह कट जाता है। वह अकेला रहना पसंद करता है और दूसरों से बात करने की उसकी इच्छा पूरी तरह समाप्त हो जाती है। यह विभ्रांति या भ्रमासक्ति (जो कि अतिरिक्त अनुभव हैं) से भिन्न है। नकारात्मक लक्षण अक्सर अधिक स्थायी होते हैं और रोगी को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने में सबसे बड़ी बाधा बनते हैं, क्योंकि वे उसकी सामाजिक संवाद की बुनियादी प्रेरणा को ही खत्म कर देते हैं।

300. (D) जैव-मनोसामाजिक मॉडल
जैव-मनोसामाजिक मॉडल को आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य की सबसे श्रेष्ठ और संतुलित समझ माना जाता है। यह मॉडल स्वीकार करता है कि मनुष्य एक जटिल प्राणी है और उसके मानसिक विकार केवल आनुवंशिकी (जैविक), केवल उसके विचारों (मनोवैज्ञानिक), या केवल उसके परिवेश (सामाजिक) से उत्पन्न नहीं होते। बल्कि, ये तीनों कारक एक-दूसरे के साथ निरंतर अंतःक्रिया करते हैं। यह समग्र दृष्टिकोण न केवल सटीक निदान में मदद करता है, बल्कि यह उपचार के लिए एक व्यापक रास्ता भी खोलता है जहाँ दवाएं, थेरेपी और सामाजिक सुधार—तीनों को रोगी के पूर्ण पुनर्वास के लिए समान महत्व दिया जाता है।

301. (B) क्योंकि उसका व्यवहार महत्वपूर्ण कष्ट या अपक्रिया उत्पन्न नहीं कर रहा है।
मनोवैज्ञानिक ढांचा विसामान्यता, कष्ट, अपक्रिया और खतरे के आधार पर व्यवहार का मूल्यांकन करता है। हालांकि कलाकार का पहनावा सामाजिक रूप से भिन्न है, लेकिन वह व्यक्तिगत रूप से संतुष्ट है और अपने कार्य में सफल है। चूंकि उसका व्यवहार किसी भी प्रकार की पीड़ा या दैनिक जीवन में बाधा उत्पन्न नहीं करता, इसलिए वह मनोवैज्ञानिक विकार की श्रेणी में नहीं आता है।

302. (A) यह सांस्कृतिक रूप से सापेक्ष है और सार्वभौमिक नहीं है।
विसामान्यता की अवधारणा सामाजिक और सांस्कृतिक मानदंडों पर निर्भर करती है, जो विभिन्न समाजों में भिन्न हो सकते

286. (B) मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD)
यह स्थिति मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार (OCD) का एक आदर्श उदाहरण है। 'सफाई के बारे में अत्यधिक चिंता' वह मनोग्रस्ति (विचार) है जिसे व्यक्ति रोकना चाहता है लेकिन नहीं रोक पाता। इस विचार से होने वाली असहनीय घबराहट को कम करने के लिए वह 'घंटों सफाई' करने की बाध्यता (व्यवहार) में जुट जाता है। यद्यपि वह जानता है कि सतह पहले से ही साफ है, लेकिन उसका मन उसे तब तक चैन नहीं लेने देता जब तक वह उस क्रिया को दोहरा न ले। यह चक्र व्यक्ति को पूरी तरह थका देता है और उसके दैनिक जीवन को बाधित करता है।

287. (D) ऐसी आवाजें सुनाई देना जो व्यक्ति के कार्यों पर टिप्पणी करती हों या उसे आदेश देती हों।
श्रवण विभ्रांति मनोविदलता का सबसे सामान्य और चुनौतीपूर्ण लक्षण है। रोगी को अक्सर ऐसी आवाजें सुनाई देती हैं जो उसे अपमानित करती हैं, उसे डराती हैं या उसे कोई विशेष कार्य करने के निर्देश देती हैं। कभी-कभी ये आवाजें रोगी की हर गतिविधि का वर्णन करती हैं, जैसे कि कोई उसकी कमेंट्री कर रहा हो। रोगी के लिए ये आवाजें उतनी ही वास्तविक होती हैं जितना कि सामने खड़ा कोई व्यक्ति। इन आवाजों के निरंतर शोर के कारण रोगी सामाजिक रूप से अलग-थलग हो जाता है और उसका व्यवहार दूसरों को अजीब और संदिग्ध लगने लगता है।

288. (A) किसी कार्य पर ध्यान बनाए रखने या बारीकियों पर ध्यान देने में निरंतर कठिनाई होना।
ADHD में 'अवधान-न्यूनता' का अर्थ केवल विचलित होना नहीं है, बल्कि यह मानसिक रूप से किसी कार्य पर टिके रहने की असमर्थता है। ऐसे बच्चे या वयस्क बारीकियों को नजरअंदाज कर देते हैं, निर्देश पूरे नहीं सुनते और अपनी चीजों को बार-बार खो देते हैं। वे एक काम पूरा किए बिना ही दूसरे पर चले जाते हैं। यह स्थिति उनके आलस के कारण नहीं, बल्कि मस्तिष्क की उस क्षमता में कमी के कारण होती है जो सूचनाओं को फिल्टर करने और महत्वपूर्ण कार्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए जिम्मेदार होती है। यह उनके शैक्षणिक और व्यावसायिक जीवन में भारी बाधा उत्पन्न करती है।

289. (C) दुरुपयोग हानिकारक परिणामों के बावजूद उपयोग को दर्शाता है, जबकि निर्भरता में सहिष्णुता और विनिवर्तन लक्षण शामिल होते हैं।
'दुरुपयोग' (Abuse) व्यसन की शुरुआती सीढ़ी है जहाँ व्यक्ति नशीले पदार्थों के कारण अपनी जिम्मेदारियों को निभाने में विफल रहता है और खुद को जोखिम में डालता है। 'निर्भरता' (Dependence) अधिक गंभीर स्थिति है जहाँ शरीर और मन उस पदार्थ के बिना कार्य करना बंद कर देते हैं। निर्भरता की पहचान सहिष्णुता (वही प्रभाव पाने के लिए अधिक मात्रा की आवश्यकता) और विनिवर्तन (छोड़ने पर होने वाले शारीरिक कष्ट) से होती है। संक्षेप में, दुरुपयोग व्यवहार की समस्या है, जबकि निर्भरता एक गहरी जैविक और मनोवैज्ञानिक मजबूरी बन जाती है जो व्यक्ति को पूरी तरह जकड़ लेती है।

290. (A) व्यक्ति के जीवन की सभी बाहरी समस्याओं को पेशेवर रूप से स्वयं हल करना।
मनोचिकित्सा या थेरेपी का उद्देश्य रोगी की जगह उसकी समस्याओं को हल करना नहीं है, बल्कि उसे इतना 'सक्षम' बनाना है कि वह अपनी समस्याओं का सामना खुद कर सके। एक अच्छा थेरेपिस्ट व्यक्ति को आत्म-जागरूकता विकसित करने, अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने और स्वस्थ व्यवहार सीखने में मदद करता है। थेरेपी का लक्ष्य व्यक्ति के भीतर मनोवैज्ञानिक मजबूती और लचीलापन पैदा करना है। यह रोगी को आत्मनिर्भर बनाती है ताकि वह भविष्य की चुनौतियों का सामना बिना किसी बाहरी मदद के भी प्रभावी ढंग से कर सके, जो उसके स्थायी मानसिक स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

291. (A) P-2, Q-4, R-1, S-3
मानसिक स्वास्थ्य के प्रति दृष्टिकोण समय के साथ नाटकीय रूप से बदला है। प्राचीन यूनान में हिप्पोक्रेट्स ने पहली बार इसे शारीरिक संतुलन से जोड़ा। मध्य युग में फिर से अंधविश्वास लौटा और इसे शैतानी शक्तियों का काम माना गया। प्रबोधन काल (18वीं सदी) में पहली बार वैज्ञानिक सोच और मानवीय सुधारों की शुरुआत हुई, जहाँ रोगियों को जंजीरों से मुक्त किया गया। आधुनिक युग में हम जैव-मनोसामाजिक मॉडल का उपयोग करते हैं, जो यह मानता है कि व्यक्ति का स्वास्थ्य उसके शरीर, मन और सामाजिक परिवेश के बीच के जटिल संतुलन का परिणाम है, जो सबसे वैज्ञानिक सोच है।

292. (B) परिवर्तन विकार
परिवर्तन विकार या कन्वर्जन डिसऑर्डर एक अद्भुत मनोवैज्ञानिक स्थिति है जहाँ मन का गहरा संकट शारीरिक अक्षमता में बदल जाता है। 'अंधापन' यहाँ एक रक्षा तंत्र के रूप में कार्य करता है; यदि व्यक्ति ने कुछ ऐसा देखा है जिसे उसका मन सहन नहीं कर सकता, तो मस्तिष्क उस संवेदी सूचना को ब्लॉक कर देता है। चिकित्सा की दृष्टि से आंखें बिल्कुल स्वस्थ होती हैं, लेकिन व्यक्ति वास्तव में देख नहीं पाता। यह दर्शाता है कि हमारा अचेतन मन शरीर की कार्यप्रणाली पर कितना शक्तिशाली प्रभाव डाल सकता है। इस स्थिति का उपचार शारीरिक दवाओं के बजाय गहन मनोचिकित्सा और तनाव प्रबंधन से संभव है।

293. (C) शारीरिक गतिविधियों और भाषण की गति का असामान्य रूप से धीमा होना।
मनोगतिक मंदता अवसाद का एक गंभीर शारीरिक लक्षण है। इसमें व्यक्ति की पूरी ऊर्जा जैसे खत्म हो जाती है। वह बहुत धीरे-धीरे चलता है, उसे एक हाथ उठाने में भी भारी वजन जैसा महसूस हो सकता है, और वह बहुत धीमी आवाज़ में, रुक-रुक कर बोलता है। कभी-कभी वह प्रश्नों का उत्तर देने में भी बहुत समय लेता है। यह स्थिति व्यक्ति के आलस को नहीं, बल्कि उसके मस्तिष्क और शरीर की जैव-रासायनिक सुस्ती को दर्शाती है। यह रोगी के लिए अत्यंत कष्टदायक होता है क्योंकि वह अपनी सामान्य दैनिक दिनचर्या को भी एक असंभव बोझ की तरह महसूस करने लगता है।

313. (C) जैविक, आनुवंशिक या प्रारंभिक जीवन के अनुभव।
व्यक्ति की रोगोन्मुखता या भेद्यता कई कारकों से उत्पन्न हो सकती है। इसमें माता-पिता से प्राप्त आनुवंशिक गुण और मस्तिष्क की जैविक संरचना शामिल हो सकती है। इसके अतिरिक्त, बचपन के दौरान हुए नकारात्मक अनुभव, जैसे आघात या दुर्व्यवहार, भी व्यक्ति की मानसिक संवेदनशीलता को स्थायी रूप से प्रभावित कर सकते हैं। ये सभी तत्व मिलकर वह पूर्वावस्था बनाते हैं जो भविष्य में दबाव के प्रति प्रतिक्रिया को प्रभावित करती है।

314. (D) क्यों एक ही तनावपूर्ण अनुभव के बाद कुछ लोग विकार विकसित करते हैं जबकि अन्य नहीं करते।
यह मॉडल इस बात की स्पष्ट व्याख्या करता है कि समान तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने वाले विभिन्न व्यक्तियों के परिणाम अलग-अलग क्यों होते हैं। यदि एक व्यक्ति में पहले से उच्च रोगोन्मुखता मौजूद है, तो वह उसी दबाव के प्रति अधिक संवेदनशील होगा। इसके विपरीत, कम पूर्वावस्था वाला व्यक्ति समान चुनौतियों के बावजूद अपनी मानसिक स्थिति को संतुलित बनाए रख सकता है, जिससे व्यक्तिगत अंतर स्पष्ट हो जाते हैं।

315. (A) उस व्यक्ति की तुलना में कम संभावना जिसके पास उच्च रोगोन्मुखता है।
मॉडल के सिद्धांत के अनुसार, विकार का प्रकटीकरण आंतरिक भेद्यता और बाहरी दबाव के योग पर निर्भर करता है। कम रोगोन्मुखता वाला व्यक्ति उच्च दबाव के बावजूद अधिक लचीलापन दिखा सकता है। अतः, एक व्यक्ति जिसके पास आनुवंशिक या प्रारंभिक जीवन की कोई भेद्यता नहीं है, उसमें अवसाद विकसित होने का जोखिम उस व्यक्ति से काफी कम होगा जो पहले से ही अत्यधिक संवेदनशील या पूर्वावस्थित है।

316. (B) विभिन्न विषयों के बारे में स्थायी और व्यापक चिंता।
सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार की पहचान किसी एक विशिष्ट चीज़ के बजाय जीवन के कई पहलुओं के बारे में लगातार होने वाली अत्यधिक चिंता से होती है। व्यक्ति अक्सर स्वास्थ्य, वित्त और परिवार जैसे कई विषयों पर बिना किसी स्पष्ट कारण के चिंतित रहता है। यह चिंता 'मुक्त-तैरती' होती है और व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर महसूस होती है, जिससे उसका दैनिक जीवन और मानसिक शांति प्रभावित होती है।

317. (A) यह चिंता करने के व्यवहार को पुष्ट करता है क्योंकि व्यक्ति इसे उपयोगी मानता है।
जीएडी वाले व्यक्ति अक्सर यह मानते हैं कि लगातार चिंता करना भविष्य की समस्याओं को रोकने या उनके लिए तैयार रहने का एक प्रभावी तरीका है। इस प्रकार के सकारात्मक विश्वास व्यक्ति को चिंता के चक्र में बनाए रखते हैं, क्योंकि वे इसे एक सुरक्षात्मक उपकरण के रूप में देखते हैं। यह संज्ञानात्मक प्रतिरूप चिंता को कम करने के बजाय उसे और अधिक गहराई से सुदृढ़ करता है।

318. (A) नकारात्मक घटनाओं के परिणामों को बढ़ा-चढ़ाकर आंकना।
'विनाशकारी मानना' एक ऐसी संज्ञानात्मक त्रुटि है जिसमें व्यक्ति किसी भी छोटी समस्या या भविष्य की घटना के सबसे खराब संभव परिणाम की कल्पना करता है। वे इसे एक बड़ी आपदा के रूप में देखते हैं जिससे निपटना उनके लिए असंभव है। यह सोच व्यक्ति में भय और असहायता की भावना को बढ़ाती है, जिससे उनकी चिंता का स्तर सामान्य से बहुत अधिक और असहनीय हो जाता है।

319. (C) एक छोटी सी असफलता को एक बड़ी आपदा के रूप में देखना।
नकारात्मक समस्या अभिविन्यास तब होता है जब कोई व्यक्ति सामान्य जीवन की चुनौतियों को हल करने योग्य कार्यों के बजाय गंभीर खतरों के रूप में देखता है। उदाहरण के लिए, एक मामूली असफलता पर व्यक्ति का यह सोचना कि उसका पूरा भविष्य बर्बाद हो गया है, इसी प्रवृत्ति को दर्शाता है। वे अपनी क्षमताओं पर संदेह करते हैं और छोटी समस्याओं को भी विनाशकारी मानकर अत्यधिक तनाव महसूस करते हैं।

320. (B) मांसपेशियों में तनाव, थकान और नींद में कठिनाई।
सामान्यीकृत दुश्चिंता विकार केवल मानसिक नहीं है, बल्कि यह गंभीर शारीरिक लक्षणों के माध्यम से भी प्रकट होता है। निरंतर चिंता की स्थिति शरीर को तनाव में रखती है, जिससे मांसपेशियों में अकड़न और दर्द महसूस होता है। मानसिक ऊर्जा के निरंतर क्षय के कारण व्यक्ति अक्सर थकान महसूस करता है और शांत न हो पाने वाले विचारों के कारण उसे सोने में काफी परेशानी होती है।

321. (C) सामान्य व्यवहार में जोड़े गए असामान्य व्यवहार।
मनोविदलता के सकारात्मक लक्षण उन व्यवहारों को संदर्भित करते हैं जो किसी व्यक्ति के सामान्य मानसिक कार्यों के ऊपर और अतिरिक्त होते हैं। इनमें विभ्रांति और भ्रमासक्ति जैसे अनुभव शामिल हैं, जो वास्तविकता की गलत व्याख्या या अनुपस्थित उद्दीपकों का अनुभव कराते हैं। ये लक्षण व्यक्ति की चेतना में सक्रिय रूप से 'जुड़' जाते हैं, जिससे उनकी सोच और धारणा में स्पष्ट असामान्यता दिखाई देने लगती है जो दूसरों में नहीं होती।

322. (B) अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति
अत्यहंमन्यता भ्रमासक्ति एक प्रकार का निश्चित और झूठा विश्वास है जिसमें व्यक्ति खुद को असाधारण रूप से महत्वपूर्ण, शक्तिशाली या अद्वितीय मानता है। यह सोचना कि वह एक गुप्त सरकारी एजेंसी का विशेष दूत है, इसी लक्षण का उदाहरण है। वास्तविकता के विपरीत साक्ष्य होने पर भी व्यक्ति इस विचार पर अडिग रहता है, जो उसके वास्तविकता के साथ टूटे हुए संबंध को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

323. (D) लक्ष्य-निर्देशित गतिविधि शुरु करने या बनाए रखने में असमर्थता।
इच्छाशक्ति न्यूनता या एवोल्यूशन मनोविदलता का एक नकारात्मक लक्षण है, जिसका अर्थ है प्रेरणा की गहरी कमी। इससे प्रभावित व्यक्ति को साधारण और दैनिक कार्यों को शुरु

हैं। एक संस्कृति में जो व्यवहार सामान्य माना जाता है, वह दूसरी संस्कृति में असामान्य लग सकता है। यह सांस्कृतिक सापेक्षता इस मानदंड की एक बड़ी सीमा है क्योंकि यह मानसिक विकारों को परिभाषित करने के लिए कोई सार्वभौमिक या एक समान पैमाना प्रदान नहीं करती है।

303. (C) कष्ट और अपक्रिया
छात्र द्वारा अनुभव की जाने वाली गंभीर चिंता उसकी व्यक्तिगत पीड़ा को दर्शाती है, जिसे 'कष्ट' कहा जाता है। साथ ही, पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाना और ग्रेड का गिरना उसके शैक्षणिक जीवन के प्रभावी संचालन में बाधा को दर्शाता है, जो 'अपक्रिया' है। इस प्रकार, इस स्थिति में चार डी मॉडल के कष्ट और अपक्रिया नामक दो घटक प्रमुखता से दिखाई देते हैं।

304. (D) एक व्यक्ति जो सामाजिक समारोहों में जाने से डरता है और इसलिए अकेला रहता है।
अपक्रिया का तात्पर्य व्यक्ति की दैनिक जीवन की गतिविधियों और सामाजिक संबंधों को प्रभावी ढंग से निभाने की क्षमता में बाधा से है। जब कोई व्यक्ति भय के कारण सामाजिक मेलजोल से पूरी तरह बचता है और स्वयं को अलग-थलग कर लेता है, तो यह उसके सामान्य सामाजिक कामकाज में स्पष्ट व्यवधान है। यह उदाहरण मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होने वाली कार्यात्मक हानि को दर्शाता है।

305. (C) 'चार डी' में से एक से अधिक मानदंड का उपस्थित होना।
किसी व्यवहार को मनोवैज्ञानिक विकार के रूप में वर्गीकृत करने के लिए आमतौर पर विसामान्यता, कष्ट, अपक्रिया और खतरा जैसे मानदंडों में से एक से अधिक का होना आवश्यक है। केवल एक लक्षण, जैसे कि सामाजिक मानदंडों से विचलन, हमेशा विकार का संकेत नहीं होता है। एक व्यापक मूल्यांकन के लिए व्यक्ति के जीवन पर पड़ने वाले समग्र नकारात्मक प्रभावों और पीड़ा पर विचार किया जाता है।

306. (B) मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक मानकीकृत नैदानिक भाषा प्रदान करना।
डीएसएम और आईसीडी जैसी वर्गीकरण प्रणालियों का मुख्य उद्देश्य नैदानिक प्रक्रिया में एकरूपता और विश्वसनीयता लाना है। ये मैनुअल लक्षणों और मानदंडों की एक साझा सूची प्रदान करते हैं जिससे दुनिया भर के चिकित्सक एक ही विकार के लिए समान भाषा का उपयोग कर सकें। यह मानकीकरण विभिन्न विशेषज्ञों के बीच संचार को सुगम बनाता है और रोगियों के सटीक निदान में सहायता करता है।

307. (D) वे नए शोध के आधार पर समय-समय पर संशोधित होती हैं।
मनोवैज्ञानिक विकारों के वर्गीकरण की प्रणालियाँ स्थिर नहीं रहती हैं बल्कि निरंतर विकसित होती रहती हैं। जैसे-जैसे विज्ञान और अनुसंधान के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य की हमारी समझ बेहतर होती है, इन मैनुअलों में सुधार किया जाता है। ये संशोधन नए नैदानिक निष्कर्षों को शामिल करते हैं ताकि निदान और उपचार की प्रक्रिया अधिक सटीक, प्रासंगिक और वर्तमान शोध के साथ पूरी तरह सुसंगत बनी रहे।

308. (A) यह स्वीकार करना कि लक्षण केवल उपस्थित या अनुपस्थित नहीं होते, बल्कि एक सातत्य पर मौजूद हो सकते हैं।
डीएसएम-5 में आयामी दृष्टिकोण यह मानता है कि मानसिक स्वास्थ्य के लक्षण एक निरंतर सातत्य या स्पेक्ट्रम पर मौजूद होते हैं। यह केवल यह नहीं देखता कि कोई लक्षण है या नहीं, बल्कि उसकी गंभीरता और तीव्रता का भी आकलन करता है। यह दृष्टिकोण मनोवैज्ञानिक विकारों की जटिल प्रकृति को बेहतर ढंग से समझने में मदद करता है, क्योंकि लक्षण अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग होते हैं।

309. (C) ICD मानसिक और शारीरिक दोनों तरह की स्वास्थ्य स्थितियों को वर्गीकृत करता है, जबकि DSM मुख्य रूप से मानसिक विकारों पर केंद्रित है।
विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा विकसित आईसीडी एक व्यापक स्वास्थ्य वर्गीकरण प्रणाली है जो सभी शारीरिक बीमारियों और मानसिक विकारों को कवर करती है। इसके विपरीत, एपीए द्वारा प्रकाशित डीएसएम विशेष रूप से केवल मानसिक विकारों के निदान और वर्गीकरण के लिए डिज़ाइन किया गया है। यह अंतर आईसीडी को वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक व्यापक उपकरण बनाता है, जबकि डीएसएम मनोरोग के क्षेत्र में विशेषज्ञता प्रदान करता है।

310. (A) रोगियों के लिए कानूनी स्थिति का निर्धारण करना।
नैदानिक मैनुअल मुख्य रूप से नैदानिक और वैज्ञानिक उद्देश्यों के लिए बनाए गए हैं, जैसे उपचार योजना बनाना और अनुसंधान को सुगम बनाना। ये मैनुअल स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के बीच संचार को भी मजबूत करते हैं। हालांकि, रोगियों की कानूनी स्थिति का निर्धारण न्यायिक प्रक्रियाओं का हिस्सा है, जो इन मैनुअलों के प्राथमिक चिकित्सा और अनुसंधान उद्देश्यों के दायरे से बाहर है और स्रोत में वर्णित नहीं है।

311. (D) एक पूर्वावस्था (रोगोन्मुखता) और जीवन के दबाव की परस्पर क्रिया के माध्यम से।
रोगोन्मुखता-दबाव मॉडल के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकार तब विकसित होते हैं जब किसी व्यक्ति की आंतरिक भेद्यता और बाहरी तनावपूर्ण घटनाएँ एक साथ मिलती हैं। अकेले जैविक पूर्वावस्था या अकेले जीवन का दबाव हमेशा विकार उत्पन्न नहीं करता है। इसके बजाय, इन दोनों कारकों के बीच होने वाली जटिल अंतःक्रिया ही यह निर्धारित करती है कि कोई व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य की समस्या का अनुभव करेगा या नहीं।

312. (B) किसी विकार के प्रति एक पूर्व-मौजूदा भेद्यता।
रोगोन्मुखता का अर्थ है किसी व्यक्ति में किसी विशेष विकार को विकसित करने की जन्मजात या शुरुआती जीवन से उत्पन्न संवेदनशीलता। यह पूर्वावस्था व्यक्ति को विकार के प्रति अधिक 'संवेदनशील' बनाती है। हालांकि यह स्वयं विकार नहीं है, लेकिन यह एक आधार प्रदान करती है जिस पर बाद के जीवन के तनावपूर्ण अनुभव कार्य कर सकते हैं। यह जैविक, आनुवंशिक या प्रारंभिक अनुभवों का परिणाम हो सकती है।

इसके विपरीत, द्विध्रुवीय II में केवल अल्पोन्माद होता है, जो उन्माद का कम तीव्र रूप है और इसमें कामकाज में उतनी गंभीर हानि नहीं होती है।

335. (C) अत्यधिक खर्च करना या अविवेकी निवेश करना।
उन्मादी प्रकरण के दौरान व्यक्ति में निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित हो जाती है और वे आवेगी व्यवहार करने लगते हैं। इसमें अपनी वित्तीय क्षमता से अधिक पैसा खर्च करना या बिना सोचे-समझे जोखिम भरे व्यापारिक निवेश करना शामिल है। वे अक्सर परिणामों की परवाह किए बिना तत्काल संतुष्टि की तलाश करते हैं, जिससे उनके पेशेवर और व्यक्तिगत जीवन में दीर्घकालिक और विनाशकारी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

336. (D) अवांछित, घुसपैठी विचार जो चिंता पैदा करते हैं।
मनोग्रस्तियाँ बार-बार आने वाले वे विचार, छवियाँ या आवेग हैं जिन्हें व्यक्ति नियंत्रित नहीं कर पाता। ये विचार घुसपैठी होते हैं क्योंकि वे अनचाहे तरीके से मन में आते हैं और व्यक्ति को अत्यधिक चिंतित या परेशान कर देते हैं। व्यक्ति इन्हें अतार्किक मान सकता है, फिर भी वे इतनी शक्तिशाली होती हैं कि वे व्यक्ति के सामान्य विचार प्रवाह और मानसिक शांति को पूरी तरह बाधित कर देती हैं।

337. (C) अपनी मनोग्रस्तियों से उत्पन्न चिंता को कम करने के लिए।
ओसीडी से पीड़ित व्यक्ति बाध्यकारी व्यवहार या मानसिक अनुष्ठान केवल इसलिए करता है ताकि वह अपनी मनोग्रस्तियों से होने वाली तीव्र चिंता से राहत पा सके। हालांकि यह राहत केवल अस्थायी होती है, लेकिन व्यक्ति को लगता है कि यदि वह ये कार्य नहीं करेगा, तो कुछ बहुत बुरा घटित हो जाएगा। यह व्यवहार चिंता को नियंत्रित करने का एक हताश और अक्सर अतार्किक प्रयास होता है।

338. (B) दरवाजे पर ताला लगा है या नहीं यह बार-बार जाँच करना।
बाध्यता एक दोहराव वाला व्यवहार है जिसे व्यक्ति किसी नियम या मनोग्रस्ति के जवाब में करने के लिए मजबूर महसूस करता है। ताले की बार-बार जाँच करना एक सामान्य बाध्यता है, जो अक्सर सुरक्षा या नुकसान के डर से जुड़ी मनोग्रस्ति को शांत करने के लिए की जाती है। यह व्यवहार सामान्य सावधानी से कहीं अधिक होता है और व्यक्ति के बहुत अधिक समय और ऊर्जा को नष्ट करता है।

339. (D) बाध्यताएँ मनोग्रस्तियों से उत्पन्न चिंता को कम करने का एक प्रयास हैं।
मनोग्रस्ति और बाध्यता के बीच एक कार्यात्मक संबंध होता है जहाँ मनोग्रस्ति चिंता का स्रोत होती है और बाध्यता उस चिंता को कम करने का साधन। जब कोई परेशान करने वाला विचार मन में आता है, तो व्यक्ति उसे 'बेअसर' करने के लिए कोई विशेष क्रिया करता है। यह चक्र ही मनोग्रस्ति-बाध्यता विकार की धुरी है, जो व्यक्ति को एक अंतहीन और समय लेने वाले मानसिक संघर्ष में फंसा देता है।

340. (A) जब मनोग्रस्ति-बाध्यता चक्र समय लेने वाला हो और कामकाज में महत्वपूर्ण हस्तक्षेप करे।
ओसीडी का नैदानिक निदान तभी किया जाता है जब व्यक्ति के विचार और व्यवहार सामान्य सीमा को पार कर जाते हैं। यदि ये मनोग्रस्तियाँ और बाध्यताएँ दिन का एक बड़ा हिस्सा (आमतौर पर एक घंटे से अधिक) लेती हैं और व्यक्ति के काम, पढ़ाई या सामाजिक रिश्तों को खराब करती हैं, तो इसे एक मनोवैज्ञानिक विकार माना जाता है। केवल कभी-कभी होने वाली चिंता या आदतें विकार नहीं कहलातीं।

341. (C) एक अभिघातजन्य घटना का अनुभव करना या देखना।
पीटीएसडी का मूल कारण किसी ऐसी भयानक घटना का सामना करना है जिसमें मृत्यु का डर, गंभीर चोट या हिंसा शामिल हो। यह अनुभव व्यक्ति की सामान्य मुकाबला करने की क्षमता को ध्वस्त कर देता है। घटना चाहे स्वयं के साथ हुई हो या किसी अन्य के साथ होते हुए देखी गई हो, उसका गहरा मानसिक प्रभाव व्यक्ति के मस्तिष्क में लंबे समय तक बना रहता है और विकार को जन्म देता है।

342. (A) एक ज्वलंत, अनाहूत अनुभव जिसमें व्यक्ति को लगता है कि वह घटना फिर से हो रही है।
फ्लैशबैक पीटीएसडी का एक अत्यंत तीव्र और कष्टकारी लक्षण है जिसमें व्यक्ति वर्तमान वास्तविकता से कटकर मानसिक रूप से अभिघात के समय में वापस चला जाता है। उसे ऐसा महसूस होता है जैसे वह पुरानी घटना ठीक उसी समय फिर से घट रही है। यह अनुभव इतना वास्तविक और अनैच्छिक होता है कि व्यक्ति वही शारीरिक और मानसिक पीड़ा महसूस करता है जो उसने मूल घटना के दौरान की थी।

343. (D) अभिघात के अनुस्मारकों से बचने का प्रयास करना।
परिहार के अंतर्गत व्यक्ति जानबूझकर उन सभी चीजों से दूर रहने की कोशिश करता है जो उसे पुरानी घटना की याद दिला सकती हैं। इसमें उन स्थानों पर न जाना, उन लोगों से न मिलना या उन विषयों पर बात न करना शामिल है जो अभिघात से जुड़े हैं। व्यक्ति अपनी भावनाओं और यादों को दबाने का भी प्रयास करता है ताकि वह उस पुराने दर्द और चिंता से बच सके।

344. (B) दूसरों से अलग या कटा हुआ महसूस करना।
अभिघात के बाद व्यक्ति की मानसिक स्थिति और भावनाओं में नकारात्मक बदलाव आते हैं। इसमें अक्सर दूसरों के साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस न करना या समाज से पूरी तरह अलग हो जाने की भावना शामिल होती है। व्यक्ति को लग सकता है कि कोई उसे समझ नहीं सकता या वह अब दूसरों के साथ पहले की तरह सहज नहीं रह सकता। यह अलगाव उनके रिश्तों और सामाजिक सहयोग को नुकसान पहुँचाता है।

345. (C) एक महीने से अधिक।
पीटीएसडी के निदान के लिए यह आवश्यक है कि अभिघात के लक्षण घटना के बाद एक महीने से अधिक समय तक लगातार बने रहें। घटना के तुरंत बाद के हफ्तों में तनाव के लक्षण होना सामान्य हो सकता है, लेकिन यदि वे लंबे समय तक नहीं रुकते और व्यक्ति के जीवन में गंभीर बाधा उत्पन्न करते

हैं, तो इसे पीटीएसडी माना जाता है। यह समयावधि सामान्य तनावपूर्ण प्रतिक्रिया और विकार के बीच अंतर करती है।

346. (D) वे विकास की अवधि के दौरान प्रकट होते हैं और कामकाज में हानि का कारण बनते हैं।
तंत्रिकाजन्य विकारों की मुख्य विशेषता यह है कि ये बचपन के प्रारंभिक विकास के दौरान शुरू होते हैं। ये स्थितियाँ मस्तिष्क के विकास को प्रभावित करती हैं और व्यक्ति की सामाजिक, शैक्षणिक और व्यक्तिगत क्षमताओं में कमी लाती हैं। चूँकि ये विकास के महत्वपूर्ण चरणों में प्रकट होते हैं, इसलिए इनका प्रभाव अक्सर व्यक्ति के पूरे जीवन काल तक बना रहता है और विशेष सहायता की आवश्यकता पैदा करता है।

347. (A) अनवधान और अतिक्रिया-आवेगशीलता।
एडीएचडी को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में विभाजित लक्षणों के आधार पर पहचाना जाता है। अनवधान में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई और भुलक्कड़पन शामिल है। अतिक्रिया-आवेगशीलता में शरीर की अत्यधिक हलचल, बेचैनी और बिना सोचे-समझे कार्य करना शामिल है। इन दो समूहों के लक्षण बच्चे की सीखने की क्षमता और दूसरों के साथ उसके व्यवहार को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करते हैं, जिससे स्कूल और घर दोनों में कठिनाइयाँ आती हैं।

348. (B) आवेगशीलता
आवेगशीलता का अर्थ है स्वयं पर नियंत्रण की कमी और बिना परिणामों पर विचार किए प्रतिक्रिया देना। जब कोई बच्चा अपनी बारी का इंतजार नहीं कर पाता या दूसरों की बातों में हस्तक्षेप करता है, तो यह उसके आवेगी स्वभाव को दर्शाता है। यह एडीएचडी का एक हिस्सा है जहाँ बच्चा अपनी तत्काल प्रतिक्रिया को रोक नहीं पाता, भले ही वह सामाजिक नियमों के विरुद्ध हो या अनुचित महसूस हो।

349. (B) सामाजिक संचार/संपर्क में कमी और प्रतिबंधित, दोहराव वाले व्यवहार।
स्वलीनता वर्णक्रम विकार की दो पहचान वाली विशेषताएं हैं। पहली, सामाजिक बातचीत और भावनाओं को साझा करने में आने वाली लगातार कठिनाई। दूसरी, एक ही तरह के व्यवहारों, कार्यों या रुचियों को बार-बार दोहराने की प्रवृत्ति। ये दोनों लक्षण मिलकर बच्चे के दुनिया को समझने और दूसरों के साथ जुड़ने के तरीके को प्रभावित करते हैं, जिससे उनकी जीवनशैली अक्सर बहुत सीमित और नियमित होती है।

350. (A) खिलौनों को एक विशेष क्रम में बार-बार पंक्तिबद्ध करना।
एएसडी में "प्रतिबंधित और दोहराव वाले व्यवहार" का अर्थ है किसी कार्य को एक ही निश्चित तरीके से बार-बार करना। खिलौनों को बार-बार एक ही क्रम में सजाना इसी का एक उदाहरण है। ऐसे व्यक्ति दिनचर्या में किसी भी बदलाव के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं और उन्हें इन दोहराव वाले कार्यों से सुरक्षा का अनुभव होता है। यह व्यवहार उनके पर्यावरण को स्थिर रखने का एक तरीका है।

अध्याय 05
चिकित्सा उपागम

1. मनश्चिकित्सा की प्रकृति के संबंध में, निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?
(A) यह चिकित्सक और सेवार्थी के बीच एक अनैच्छिक संबंध है।
(B) इसका उद्देश्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करना है।
(C) यह केवल गंभीर मानसिक विकारों के लिए ही प्रभावी है।
(D) इस प्रक्रिया में सेवार्थी एक निष्क्रिय प्राप्तकर्ता होता है।

2. चिकित्सात्मक संबंध या चिकित्सात्मक मैत्री के दो मुख्य घटक कौन से हैं?
(A) संविदात्मक प्रकृति और सीमित अवधि
(B) स्थायी प्रकृति और अनौपचारिक परिचय
(C) वित्तीय समझौता और लंबी अवधि
(D) सामाजिक संबंध और व्यावसायिकता

3. चिकित्सक द्वारा सेवार्थी के प्रति "अशर्त सकारात्मक आदर" दिखाने का क्या तात्पर्य है?
(A) सेवार्थी के केवल सकारात्मक व्यवहारों को स्वीकार करना।
(B) सेवार्थी का मूल्यांकन करना और उसे सही-गलत बताना।
(C) सेवार्थी जैसा है, उसे उसी रूप में स्वीकार करना।
(D) सेवार्थी के साथ केवल सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना।

4. मनश्चिकित्साओं को किन तीन व्यापक समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है?
(A) शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक
(B) अल्पकालिक, दीर्घकालिक और सतत
(C) व्यक्तिगत, समूह और पारिवारिक
(D) मनोगतिक, व्यवहार और अस्तित्वपरक

5. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार, अंतःमनोद्वंद्व मनोवैज्ञानिक समस्याओं का स्रोत होते हैं।
2. व्यवहार चिकित्सा के अनुसार, दोषपूर्ण अधिगम मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण है।
3. अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, जीवन के अर्थ से संबंधित प्रश्न समस्याओं का कारण हैं।
4. मनोगतिक चिकित्सा वर्तमान को महत्त्व देती है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 2 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

6. मनोगतिक चिकित्सा में उपचार की मुख्य विधि क्या है?
(A) दोषपूर्ण अनुबंधन प्रतिरूप की पहचान करना।
(B) मुक्त साहचर्य और स्वप्न व्याख्या का उपयोग।
(C) सकारात्मक और अनिर्णयात्मक पर्यावरण प्रदान करना।
(D) व्यवहारपरक प्रासंगिकता नियत करना।

7. निम्नलिखित में से कौन सा कथन व्यवहार चिकित्सा के बारे में गलत है?
(A) यह मानती है कि चिकित्सक सेवार्थी के दोषपूर्ण व्यवहार को पहचानने में समर्थ है।
(B) इसका मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी को समाधान तक पहुँचने में समर्थ है।
(C) यह मानती है कि चिकित्सक केवल एक गर्मजोशी भरा संबंध प्रदान करता है।
(D) यह दोषपूर्ण व्यवहार के प्रतिरुपों को बदलने पर केंद्रित है।

8. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): तदनुभूति में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की दुर्दशा को समझ सकता है और उसी की तरह अनुभव कर सकता है।
तर्क (R): तदनुभूति, सहानुभूति से भिन्न होती है, जिसमें केवल दूसरे के कष्ट के प्रति दया और करुणा होती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

9. 'संवेगात्मक अंतर्दृष्टि' को किस चिकित्सा में महत्वपूर्ण लाभ माना जाता है?
(A) व्यवहार चिकित्सा
(B) मानवतावादी चिकित्सा
(C) मनोगतिक चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

10. नैदानिक निरुपण का क्या लाभ है?
(A) यह सेवार्थी के कष्ट के निहितार्थों को समझाता है।

(B) यह केवल उपचार की पूरी अवधि निर्धारित करता है।
(C) यह केवल मनोगतिक चिकित्सा में ही उपयोग किया जाता है।
(D) यह सुनिश्चित करता है कि उपचार हमेशा सफल हो जाए।

11. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सा का प्रकार)
P. मनोगतिक चिकित्सा
Q. व्यवहार चिकित्सा
R. अस्तित्वपरक चिकित्सा
S. मानवतावादी चिकित्सा
सूची II: (मुख्य लाभ)
1. अनुकूली प्रतिरुपों में बदलना
2. संवेगात्मक अंतर्दृष्टि
3. व्यक्तिगत संवृद्धि
4. अर्थवत्ता और उत्तरदायित्व बोध
(A) P-2, Q-1, R-4, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-4, Q-3, R-1, S-2
(D) P-2, Q-4, R-3, S-1

12. व्यवहार चिकित्सा का आधार क्या है?
(A) अचेतन मन के द्वंद्वों का विश्लेषण।
(B) अधिगम सिद्धांतों का नैदानिक अनुप्रयोग।
(C) व्यक्तिगत संवृद्धि प्राप्त करने की इच्छा।
(D) बाल्यावस्था के अनसुलझे भय और इच्छाएँ।

13. व्यवहार विश्लेषण में 'पूर्ववर्ती कारक' क्या होते हैं?
(A) वे कारक जो दोषपूर्ण व्यवहार के स्थायित्व को प्रेरित करते हैं।
(B) वे परिणाम जो व्यवहार के तुरंत बाद प्राप्त होते हैं।
(C) वे कारण जो व्यक्ति को किसी व्यवहार के लिए प्रेरित करते हैं।
(D) वे परिणाम जो व्यवहार की पुनरावृत्ति को रोकते हैं।

14. निम्नलिखित कथनों में से कौन सा एक व्यवहार चिकित्सा में उपचार के उद्देश्य का सबसे अच्छा वर्णन करता है?
(A) सेवार्थी के अतीत को फिर से सक्रिय करना।
(B) सेवार्थी की आत्म-जागरूकता के स्तर को बढ़ाना।
(C) केवल सेवार्थी के चिंतन प्रतिरुपों में सुधार करना।
(D) दोषपूर्ण व्यवहार को अनुकूली व्यवहार से बदलना।

15. व्यवहार चिकित्सा में 'स्थापक संक्रिया' का उपयोग क्यों किया जाता है?
(A) प्रबलन मूल्य को नियंत्रित करने के लिए।
(B) व्यवहार के बाद उसकी प्रशंसा करने के लिए।
(C) दोषपूर्ण व्यवहार को पूर्णतः अनदेखा करने के लिए।
(D) अवांछित व्यवहार के लिए दंड देने के लिए।

16. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. निषेधात्मक प्रबलन पीड़ादायक उद्दीपकों से छुटकारा दिलाता है।
2. विमुखी अनुबंधन का संबंध अवांछित अनुक्रिया के विमुखी परिणाम के साथ साहचर्य से है।
3. सकारात्मक प्रबलन का उपयोग तब किया जाता है जब कोई अनुकूली व्यवहार कभी-कभी ही घटित होता है।
4. टोकन अर्थव्यवस्था एक प्रकार का विमुखी अनुबंधन है।
5. विभेदक प्रबलन में केवल अवांछित व्यवहार को घटाया जाता है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1, 2, 3 सही हैं
(B) 2, 3, 4 सही हैं
(C) 1, 4, 5 सही हैं
(D) 3, 4, 5 सही हैं

17. 'टोकन अर्थव्यवस्था' किस सिद्धांत पर आधारित है?
(A) शास्त्रीय अनुबंधन
(B) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
(C) प्रतिस्थानिक अधिगम
(D) संज्ञानात्मक मानचित्रण

18. वोल्पे (Wolpe) द्वारा प्रतिपादित 'क्रमिक विसंवेदीकरण' तकनीक का उपयोग मुख्य रूप से किसके उपचार के लिए किया जाता है?
(A) दुर्भीति या अविवेकी भय
(B) अवसाद
(C) मनोग्रस्ति-बाध्यता
(D) मनोविदलता

19. मनश्चिकित्सा के विकास के सही कालानुक्रमिक क्रम को पहचानें:
1. व्यवहार चिकित्सा
2. मनोगतिक चिकित्सा
3. अस्तित्वपरक चिकित्सा
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 1, 3
(C) 3, 2, 1
(D) 1, 3, 2

20. क्रमिक विसंवेदीकरण में कौन सा सिद्धांत क्रियाशील होता है?
(A) सहज पुनः प्राप्ति का सिद्धांत
(B) प्रबलन का सिद्धांत
(C) सामान्यीकरण का सिद्धांत
(D) अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत

21. मॉडलिंग या प्रतिरुपण की प्रक्रिया में सेवार्थी व्यवहार कैसे सीखता है?
(A) अपने विचारों का गहन विश्लेषण करके।
(B) अपने अचेतन द्वंद्वों की समझ विकसित करके।
(C) किसी मॉडल के व्यवहार का प्रेक्षण करके।

(D) तर्क और विवेक के माध्यम से सीखकर।

22. निम्नलिखित में से कौन अल्बर्ट एलिस (Albert Ellis) द्वारा प्रतिपादित चिकित्सा है?
(A) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा
(B) संवेग तर्क चिकित्सा (RET)
(C) सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
(D) उद्बोधक चिकित्सा

23. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): संवेग तर्क चिकित्सा (RET) की केंद्रीय धारणा है कि अविवेकी विश्वास पूर्ववर्ती घटनाओं और उनके परिणामों के बीच मध्यस्थता करते हैं।
तर्क (R): RET में चिकित्सक अनिदेशात्मक प्रश्न करके अविवेकी विश्वासों का खंडन करता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

24. आरन बेक (Aaron Beck) के संज्ञानात्मक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार, 'मूल स्कीमा' (core schema) कैसे विकसित होते हैं?
(A) बाल्यावस्था के सामाजिक एवं पारिवारिक अनुभवों से।
(B) वयस्कता के दौरान होने वाले जटिल अनुभवों द्वारा।
(C) माता-पिता से प्राप्त आनुवंशिक एवं जैविक कारकों से।
(D) अचानक घटित होने वाली गहन अभिघातज घटनाओं से।

25. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. नकारात्मक स्वचालित विचार सतत अविवेकी विचार होते हैं।
2. संज्ञानात्मक विकृतियाँ वास्तविकता को सकारात्मक तरीके से प्रस्तुत करती हैं।
3. अपक्रियात्मक संज्ञानात्मक संरचना सामाजिक यथार्थ के बारे में संज्ञानात्मक त्रुटियाँ उत्पन्न करती है।
4. बेक की चिकित्सा का लक्ष्य संज्ञानात्मक पुनःसंरचना है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 1, 3 और 4
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

26. निम्नलिखित में से क्या एक 'संज्ञानात्मक विकृति' का उदाहरण नहीं है?
(A) मैं अपनी क्षमताओं का वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करता हूँ।
(B) कोई मुझे प्यार नहीं करता।
(C) मैं कुरूप हूँ।
(D) मैं सफल नहीं हो सकता।

27. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) के बारे में क्या सत्य है?
(A) यह केवल जैविक कारकों पर ध्यान केंद्रित करती है।
(B) यह एक दीर्घकालिक और धीमी चलने वाली प्रक्रिया है।
(C) यह केवल मनोविदलता के विशिष्ट उपचार के लिए है।
(D) यह संज्ञानात्मक चिकित्सा को व्यवहारपरक तकनीकों से जोड़ती है।

28. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सक/प्रतिपादक)
P. सिगमंड फ्रायड
Q. कार्ल रोजर्स
R. अल्बर्ट एलिस
S. विक्टर फ्रेंकल
सूची II: (चिकित्सा पद्धति)
1. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
2. उद्बोधक चिकित्सा (लोगोथेरेपी)
3. मनोविश्लेषण
4. संवेग तर्क चिकित्सा (RET)
(A) P-3, Q-1, R-4, S-2
(B) P-1, Q-3, R-2, S-4
(C) P-3, Q-2, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

29. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, मनोवैज्ञानिक कष्ट का मूल कारण क्या है?
(A) दोषपूर्ण अधिगम और अनुबंधन।
(B) बाल्यावस्था के अतृप्त इच्छाएँ।
(C) अकेलापन, विसंबंधन और जीवन का अर्थ समझने में अयोग्यता।
(D) रासायनिक असंतुलन और जैविक कारक।

30. 'आत्मसिद्धि' (self-actualization) की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) समाज की सभी अपेक्षाओं को पूरा करना।
(B) सभी संवेगों को दबाने की क्षमता।
(C) दूसरों पर नियंत्रण स्थापित करने की इच्छा।
(D) अधिक जटिल, संतुलित और समाकलित होने के लिए प्रेरित करने वाली सहज शक्ति।

31. विक्टर फ्रेंकल द्वारा प्रतिपादित 'उद्बोधक चिकित्सा' (logotherapy) का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) जीवन में अर्थवत्ता और उत्तरदायित्व बोध प्राप्त करना।
(B) सेवार्थी के बाह्य और आंतरिक व्यवहार को बदलना।
(C) सेवार्थी के अचेतन मन के द्वंद्वों का विश्लेषण करना।
(D) सेवार्थी को गहन विश्राम की विभिन्न तकनीकें सिखाना।

32. फ्रेंकल के अनुसार 'अस्तित्व दुश्चिंता' (existential anxiety) क्या है?

(A) सामाजिक स्थितियों से उत्पन्न होने वाली दुश्चिता।
(B) आध्यात्मिक मूल की तंत्रिकातापी दुश्चिता।
(C) भविष्य के बारे में अविवेकी चिंता।
(D) प्रदर्शन से संबंधित भय।

33. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें और गलत कथन की पहचान करें:
(A) उद्बोधक चिकित्सा में चिकित्सक निष्कपट होता है।
(B) उद्बोधक चिकित्सा में अन्यारोपण को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित किया जाता है।
(C) उद्बोधक चिकित्सा में 'आज और अभी' पर जोर दिया जाता है।
(D) चिकित्सक सेवार्थी को वर्तमान की तात्कालिकता का स्मरण कराता है।

34. कार्ल रोजर्स द्वारा प्रतिपादित सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा किस मूल विचार पर आधारित है?
(A) व्यक्ति के अस्तित्व का मूल स्वतंत्रता और वरण होते हैं।
(B) व्यक्ति का व्यवहार उसके अचेतन द्वारा निर्धारित होता है।
(C) व्यक्ति का व्यवहार पूरी तरह से पर्यावरण द्वारा नियंत्रित होता है।
(D) सभी मनोवैज्ञानिक समस्याएं जैविक होती हैं।

35. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा पद्धति "तीसरी शक्ति" के रूप में जानी जाती है?
(A) व्यवहार चिकित्सा
(B) मनोगतिक चिकित्सा
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

36. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही सुमेलित है?
(A) फ्रिट्ज पर्ल्स - उद्बोधक चिकित्सा
(B) कार्ल रोजर्स - गेस्टाल्ट चिकित्सा
(C) विक्टर फ्रेंकल - सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
(D) फ्रिट्ज पर्ल्स - गेस्टाल्ट चिकित्सा

37. गेस्टाल्ट चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) सेवार्थी की दमित इच्छाओं को उजागर करना।
(B) सेवार्थी को तर्कसंगत रूप से सोचने के लिए प्रशिक्षित करना।
(C) व्यक्ति की आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति के स्तर को बढ़ाना।
(D) भय के प्रति सेवार्थी को विसंवेदनशील बनाना।

38. मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया में 'कैथार्सिस' या 'भाव-विरेचन' किसे कहते हैं?
(A) चिकित्सक द्वारा दी गई सलाह।
(B) सेवार्थी द्वारा अपनी संवेगात्मक समस्याओं को बाहर निकालने की प्रक्रिया।
(C) उपचार के दौरान सीखी गई नई तकनीकें।
(D) सेवार्थी के विचारों में तार्किक परिवर्तन।

39. चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देने वाले 'रोगी चर' (patient variables) का उदाहरण कौन सा है?
(A) चिकित्सक का सकारात्मक स्वभाव।
(B) चिकित्सक का अच्छा मानसिक स्वास्थ्य।
(C) चिकित्सक के अनसुलझे संवेगात्मक द्वंद्वों की अनुपस्थिति।
(D) परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा।

40. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. सुविज्ञ सहमति लेना एक नैतिक सिद्धांत है।
2. सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखना आवश्यक नहीं है।
3. चिकित्सक-सेवार्थी संबंध की अखंडता महत्वपूर्ण है।
4. मानव अधिकार और गरिमा के लिए आदर एक नैतिक आवश्यकता है।
5. व्यावसायिक सक्षमता एवं कौशल वैकल्पिक हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांतों के अनुरूप हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 4 और 5
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

41. पातंजलि के योग सूत्र में वर्णित योग को क्या कहा जाता है?
(A) हठ योग
(B) कुंडलिनी योग
(C) अष्टांग योग
(D) क्रिया योग

42. 'विपश्यना ध्यान' को अन्य किस नाम से जाना जाता है?
(A) सतर्कता-आधारित ध्यान
(B) मंत्र-आधारित ध्यान
(C) गतिशील ध्यान
(D) अनुप्रयुक्त ध्यान

43. सुदर्शन क्रिया योग (SKY) में किस तकनीक का प्रयोग किया जाता है?
(A) धीमी और लयबद्ध श्वास।
(B) शरीर को विभिन्न आसनों में स्थिर रखना।
(C) किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना।
(D) तीव्र गति से श्वास लेने की तकनीक (अत्यधिक वायु-संचार)।

44. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सुदर्शन क्रिया योग अवसाद को कम करने में प्रभावी है।
तर्क (R): वैज्ञानिक शोधों ने यह प्रदर्शित किया है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।

(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

45. कुंडलिनी योग का उपयोग किस मानसिक विकार के उपचार में प्रभावी पाया गया है?
(A) मनोग्रहित-बाध्यता विकार
(B) सामान्यीकृत दुश्चिंता
(C) अवसाद
(D) दुर्भीति

46. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन का मुख्य उद्देश्य क्या है?
(A) उन्हें केवल अस्पताल में सुरक्षित रखना।
(B) रोगी को सशक्त बनाना ताकि वह समाज का एक उत्पादक सदस्य बन सके।
(C) केवल उनके लक्षणों को दबाना।
(D) उन्हें उनके परिवार से अलग करना।

47. पुनःस्थापन प्रक्रिया में रोगियों को दी जाने वाली 'व्यावसायिक चिकित्सा' का एक उदाहरण है:
(A) अवधान और स्मृति में सुधार के लिए प्रशिक्षण।
(B) भूमिका-निर्वाह और अनुकरण।
(C) मोमबत्ती बनाना या कपड़ा बुनना सिखाना।
(D) उत्पादक रोजगार के लिए कौशल अर्जन।

48. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (पुनःस्थापन तकनीक)
P. व्यावसायिक चिकित्सा
Q. सामाजिक कौशल प्रशिक्षण
R. संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण
S. व्यावसायिक प्रशिक्षण
सूची II: (उद्देश्य/विधि)
1. अवधान, स्मृति में सुधार
2. कार्य अनुशासन बनाना
3. उत्पादक रोजगार के लिए कौशल
4. भूमिका-निर्वाह, अनुकरण
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

49. निम्नलिखित में से कौन मनश्चिकित्सा का उद्देश्य नहीं है?
(A) दुरनुकूलक व्यवहारों को बदलना।
(B) वैयक्तिक कष्ट की भावना को कम करना।
(C) सेवार्थी के सभी निर्णय स्वयं लेना।
(D) आत्म-जागरुकता को बढ़ाना।

50. मनश्चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों के विकास की घटनाओं को कालानुक्रम में व्यवस्थित करें:
1. कार्ल रोजर्स ने सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा विकसित की।
2. सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण की नींव रखी।
3. अल्बर्ट एलिस ने संवेग तर्क चिकित्सा का प्रतिपादन किया।
4. फ्रिट्ज पर्ल्स ने गेस्टाल्ट चिकित्सा विकसित की।
(A) 2, 1, 3, 4
(B) 1, 2, 4, 3
(C) 2, 3, 1, 4
(D) 4, 1, 2, 3

51. व्यवहार चिकित्सा की एक तकनीक जिसमें पीड़ादायक उद्दीपकों से बचने या उनसे दूर रहने को प्रबलित किया जाता है, क्या कहलाती है?
(A) सकारात्मक प्रबलन
(B) विमुखी अनुबंधन
(C) दंड
(D) निषेधात्मक प्रबलन

52. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. व्यवहार चिकित्सा का आधार दोषपूर्ण व्यवहार को निरुपित करना है।
2. पूर्ववर्ती संक्रिया व्यवहार के पहले घटित होने वाले पहलुओं में परिवर्तन करती है।
3. अनुवर्ती संक्रिया व्यवहार के बाद होने वाले परिणामों से संबंधित है।
4. स्थापक संक्रिया का उद्देश्य प्रबलन मूल्य को स्थिर रखना है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

53. एक बच्चा रात का भोजन करने में परेशान करता है। यदि उसके चायकाल के समय खाने की मात्रा को घटा दिया जाए, तो यह किस प्रकार की संक्रिया का उदाहरण है?
(A) अनुवर्ती संक्रिया
(B) परिणामी संक्रिया
(C) पूर्ववर्ती संक्रिया (स्थापक संक्रिया)
(D) निषेधात्मक संक्रिया

54. चिकित्सात्मक संबंध में, चिकित्सक को सेवार्थी द्वारा अभिव्यक्त की गई जानकारी के प्रति क्या पालन करना चाहिए?
(A) सार्वजनिक घोषणा
(B) चयनात्मक प्रकटीकरण
(C) पूर्ण उदासीनता
(D) नियमबद्ध गोपनीयता

55. मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याओं का स्रोत व्यक्ति के मानस में कहाँ स्थित होता है?
(A) बाल्यावस्था की अतृप्त इच्छाओं और अनसुलझे भयों में

Q. गेस्टाल्ट (Gestalt)
R. कैथार्सिस (Catharsis)
S. तदनुभूति (Empathy)
सूची II: (अर्थ/विवरण)
1. समग्र
2. आत्मा (ग्रीक में)
3. दूसरे के परिप्रेक्ष्य से समझना
4. भाव-विरेचन
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

103. 'मनोवैज्ञानिक समस्याओं' के स्रोत के बारे में कौन सा मिलान गलत है?
(A) मनोगतिक चिकित्सा – अंतःमनोद्वंद्व
(B) व्यवहार चिकित्सा – दोषपूर्ण अधिगम
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा – जीवन का अर्थ
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा – आत्मसिद्धि की बाधाएं

104. किसी व्यक्ति के वैयक्तिक पर्यावरण में परिवर्तन करने की आवश्यकता क्यों होती है?
(A) अपर्याप्त वैवाहिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक समायोजन।
(B) क्योंकि यह हमेशा कष्ट का कारण होता है।
(C) ताकि व्यक्ति समाज से अलग हो सके।
(D) यह मनश्चिकित्सा का अंतिम लक्ष्य है।

105. चिकित्सात्मक संबंध को "एक गोपनीय, अंतर्वैयक्तिक एवं गत्यात्मक संबंध" क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि यह परिवर्तन का माध्यम बनता है।
(B) क्योंकि यह केवल चिकित्सक के लाभ के लिए होता है।
(C) क्योंकि यह सार्वजनिक रुप से होता है।
(D) क्योंकि यह हमेशा के लिए होता है।

106. निम्नलिखित में से कौन सा मनश्चिकित्सा का एक सामान्य उद्देश्य नहीं है?
(A) अंतर्वैयक्तिक संबंधों एवं संप्रेषण में सुधार करना।
(B) निर्णयन को सुकर बनाना।
(C) सेवार्थी के लिए सभी निर्णय लेना।
(D) आत्म-जागरूकता को बढ़ाना।

107. निम्नलिखित में से कौन सा एक कथन चिकित्सात्मक मैत्री के बारे में असत्य है?
(A) यह एक विश्वास और भरोसे पर आधारित संबंध है।
(B) इसमें चिकित्सक को नियमबद्ध गोपनीयता का पालन करना होता है।
(C) यह एक व्यावसायिक संबंध है और इसे ऐसा ही रहना चाहिए।
(D) इसकी अवधि असीमित होती है।

108. अस्तित्वपरक चिकित्सा वर्तमान को महत्त्व देती है क्यों?
(A) क्योंकि अतीत को बदलना असंभव है।
(B) क्योंकि यह वर्तमान भावनाओं को कष्ट का कारण मानती है।
(C) क्योंकि भविष्य अनिश्चित है।
(D) क्योंकि यह सबसे आसान उपागम है।

109. व्यवहार चिकित्सा में मुख्य लाभ किसे माना जाता है?
(A) संवेगात्मक अंतर्दृष्टि प्राप्त करना।
(B) व्यक्तिगत संवृद्धि।
(C) दोषपूर्ण व्यवहार को अनुकूली व्यवहार में बदलना।
(D) जीवन का अर्थ खोजना।

110. निम्नलिखित में से कौन नैदानिक निरूपण का लाभ नहीं है?
(A) समस्या की समझ
(B) उपचार हेतु लक्ष्य क्षेत्रों की पहचान
(C) उपचार के लिए तकनीक का चुनाव
(D) उपचार की सफलता की गारंटी

111. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रुप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सभी मनश्चिकित्साएँ मनोवैज्ञानिक कष्ट का उपचार मनोवैज्ञानिक उपायों से प्रदान करने की समान विधि अपनाती हैं।
तर्क (R): चिकित्सक, चिकित्सात्मक संबंध और चिकित्सा की प्रक्रिया सेवार्थी में परिवर्तन के कारक बन जाते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

112. क्रमिक विसंवेदीकरण में, यदि सेवार्थी को ज़रा-सा भी तनाव महसूस होता है, तो उसे क्या करने के लिए कहा जाता है?
(A) तनाव पर ध्यान केंद्रित करने के लिए।
(B) उस स्थिति के बारे में सोचना बंद करने के लिए।
(C) चिकित्सक से बात करने के लिए।
(D) सत्र को समाप्त करने के लिए।

113. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. संज्ञानात्मक चिकित्सा में मनोवैज्ञानिक कष्ट का कारण अविवेकी विचारों में स्थापित किया जाता है।
2. RET में चिकित्सक निदेशात्मक प्रश्न करता है।
3. बेक की चिकित्सा में 'नकारात्मक स्वचालित विचार' होते हैं।
4. CBT जैव-मनोसामाजिक उपागम का उपयोग करती है।
5. संज्ञानात्मक चिकित्सा एक दीर्घकालिक चिकित्सा है।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3 सही हैं
(B) 1, 3, 4 सही हैं

(C) सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखना।
(D) चिकित्सक-सेवार्थी संबंध की अखंडता।

67. अवसाद की पुनरावृत्त घटना की रोकथाम के लिए किस प्रकार का ध्यान उपयोगी पाया गया है?
(A) अनुप्रयुक्त ध्यान
(B) गतिशील ध्यान
(C) मंत्र-आधारित ध्यान
(D) सतर्कता-आधारित ध्यान या विपश्यना

68. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन में 'सामाजिक कौशल प्रशिक्षण' कैसे दिया जाता है?
(A) भूमिका-निर्वाह, अनुकरण और अनुदेश के माध्यम से।
(B) दवाइयों के माध्यम से।
(C) केवल व्याख्यान द्वारा।
(D) व्यावसायिक कार्य सिखाकर।

69. निम्नलिखित में से क्या एक मनश्चिकित्सा का अभिलक्षण नहीं है?
(A) चिकित्सा के सिद्धांतों का व्यवस्थित अनुप्रयोग।
(B) केवल प्रशिक्षित व्यक्ति ही इसे कर सकते हैं।
(C) यह हमेशा एक स्थायी और आजीवन संबंध होता है।
(D) एक चिकित्सक और एक सेवार्थी की उपस्थिति।

70. निम्नलिखित घटनाओं को उनके घटित होने के क्रम में व्यवस्थित करें:
1. संज्ञानात्मक चिकित्सा का विकास।
2. व्यवहार चिकित्सा का उदय।
3. मनोविश्लेषण का प्रतिपादन।
(A) 3, 2, 1
(B) 1, 2, 3
(C) 2, 3, 1
(D) 3, 1, 2

71. मनश्चिकित्सा का उद्देश्य आदतों में संशोधन करना है। यह किस लक्ष्य के अंतर्गत आता है?
(A) संवेगात्मक दबाव को कम करना।
(B) आत्म-जागरूकता को बढ़ाना।
(C) चिंतन के प्रतिरूपों में परिवर्तन करना।
(D) व्यवहार को बदलना।

72. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'तदनुभूति' और 'सहानुभूति' के बीच सही अंतर बताता है?
(A) तदनुभूति भावशून्य होती है, जबकि सहानुभूति में भाव होते हैं।
(B) तदनुभूति में दूसरे के परिप्रेक्ष्य से अनुभव करना शामिल है।
(C) सहानुभूति में दूसरे की तरह अनुभव करना शामिल है, जबकि तदनुभूति में नहीं।
(D) दोनों शब्दों का अर्थ समान है।

73. मनश्चिकित्सा के प्रकारों का वर्गीकरण किन प्राचलों पर आधारित है?
(A) केवल उपचार की अवधि पर।
(B) केवल चिकित्सक की योग्यता पर।
(C) कारण, प्रादुर्भाव, विधि, संबंध की प्रकृति और लाभ पर।
(D) केवल सेवार्थी की आयु पर।

74. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म गलत सुमेलित है?
(A) मनोगतिक चिकित्सा - अंतःमनोद्वंद्व
(B) व्यवहार चिकित्सा - दोषपूर्ण अधिगम
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा - जीवन का अर्थ
(D) व्यवहार चिकित्सा - बाल्यावस्था की इच्छाएँ

75. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. क्लासिकी मनोविश्लेषण कई वर्षों तक चल सकता है।
2. व्यवहार चिकित्सा संक्षिप्त होती है।
3. संज्ञानात्मक चिकित्सा संक्षिप्त होती है।
4. अस्तित्वपरक चिकित्सा कई वर्षों तक चलती है।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

76. व्यवहार विश्लेषण में 'संपोषण कारक' की क्या भूमिका होती है?
(A) वे दोषपूर्ण व्यवहार को प्रारंभ करते हैं।
(B) वे अनुकूली व्यवहार को सिखाते हैं।
(C) वे उपचार प्रक्रिया को तेज करते हैं।
(D) वे दोषपूर्ण व्यवहार के स्थायित्व को प्रेरित करते हैं।

77. एक मद्यव्यसनी को मद्य सूंघने पर बिजली का हल्का आघात देना, किस तकनीक का उदाहरण है?
(A) सकारात्मक प्रबलन
(B) टोकन अर्थव्यवस्था
(C) क्रमिक विसंवेदीकरण
(D) विमुखी अनुबंधन

78. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): प्रगतिशील पेशीय विश्रांति में, सेवार्थी को विशिष्ट पेशी समूहों को संकुचित करना सिखाया जाता है।
तर्क (R): इस अभ्यास का उद्देश्य सेवार्थी को तनाव और उसकी विपरीत अवस्था (विश्रांति) के प्रति जागरूक बनाना है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

(B) वर्तमान सामाजिक संबंधों में
(C) भविष्य की चिंताओं में
(D) सीखी गई व्यवहारिक आदतों में

56. 'संवेगात्मक अंतर्दृष्टि' की स्थिति कब उपस्थित मानी जाती है?
(A) जब सेवार्थी केवल अपने लक्षणों को पहचानता है।
(B) जब सेवार्थी अपने द्वंद्वों को बौद्धिक और संवेगात्मक रूप से स्वीकार करता है।
(C) जब सेवार्थी चिकित्सक के निर्देशों का पालन करना शुरू कर देता है।
(D) जब सेवार्थी दवा लेना शुरू कर देता है।

57. व्यवहार और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा की अवधि सामान्यतः कैसी होती है?
(A) कई वर्षों तक चलती है।
(B) जीवन भर चलती है।
(C) इसकी कोई निश्चित अवधि नहीं होती।
(D) संक्षिप्त होती है और कुछ महीनों में पूरी हो जाती है।

58. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा पद्धति मानती है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण व्यवहार प्रतिरूपों या विचार प्रतिरूपों के कारण उत्पन्न होते हैं?
(A) व्यवहार चिकित्सा
(B) मनोगतिक चिकित्सा
(C) गेस्टाल्ट चिकित्सा
(D) उद्बोधक चिकित्सा

59. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): व्यवहार चिकित्सा में अतीत को फिर से सक्रिय नहीं किया जाता है।
तर्क (R): व्यवहार चिकित्सा का केंद्रबिंदु सेवार्थी में विद्यमान वर्तमान के व्यवहार और विचार होते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

60. 'विभेदी प्रबलन' (differential reinforcement) की एक विधि में क्या शामिल है?
(A) वांछित व्यवहार हेतु सकारात्मक प्रबलन और अवांछित हेतु उपेक्षा।
(B) केवल अवांछित व्यवहार के लिए दंड।
(C) सभी व्यवहारों की अनदेखी करना।
(D) केवल वांछित व्यवहार के लिए टोकन देना।

61. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. क्रमिक विसंवेदीकरण में, सेवार्थी को पहले विश्रांत किया जाता है।
2. इस तकनीक में दुश्चिंता पदानुक्रम का उपयोग होता है।
3. अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत यहाँ क्रियाशील होता है।
4. विश्रांति और दुश्चिंता दो परस्पर विरोधी शक्तियाँ हैं।
5. यह तकनीक अवसाद के लिए सबसे प्रभावी है।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
(B) 2, 3, 4, 5 सही हैं
(C) 1, 3, 4, 5 सही हैं
(D) 1, 2, 4, 5 सही हैं

62. संवेग तर्क चिकित्सा में पू.वि.प. (ABC) विश्लेषण में 'B' का क्या अर्थ है?
(A) परिणाम (Consequences)
(B) विश्वास (Beliefs)
(C) व्यवहार (Behaviour)
(D) पूर्ववर्ती घटना (Antecedent event)

63. आरन बेक के अनुसार, "मैं वांछित नहीं हूँ" यह किसका उदाहरण है?
(A) एक नकारात्मक स्वचालित विचार
(B) एक संज्ञानात्मक विकृति
(C) एक मूल स्कीमा (core schema)
(D) एक अपक्रियात्मक संज्ञानात्मक संरचना

64. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साओं में चिकित्सक की भूमिका क्या होती है?
(A) एक निर्देशक और विशेषज्ञ की।
(B) एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक की।
(C) एक न्यायाधीश और मूल्यांकनकर्ता की।
(D) एक निष्क्रिय प्रेक्षक की।

65. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (अवधारणा)
P. तदनुभूति
Q. आत्मसिद्धि
R. भाव-विरेचन
S. मूल स्कीमा
सूची II: (संबंधित चिकित्सा/सिद्धांत)
1. आरन बेक का सिद्धांत
2. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
3. मानवतावादी चिकित्सा
4. मनश्चिकित्सा का अविशिष्ट कारक
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-1, R-2, S-3
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

66. निम्नलिखित में से कौन सा एक मनश्चिकित्सा का नैतिक सिद्धांत नहीं है?
(A) सेवार्थी से सुविज्ञ सहमति लेना।
(B) सेवार्थी के व्यक्तिगत जीवन में हस्तक्षेप करना।

आविर्भाव।
(A) 1, 2, 3
(B) 1, 3, 2
(C) 3, 1, 2
(D) 2, 1, 3

91. प्रतिस्थानिक अधिगम (vicarious learning) का क्या अर्थ है?
(A) सीधे अनुभव से सीखना।
(B) तर्क और विश्लेषण के माध्यम से सीखना।
(C) आनुवंशिक रूप से ज्ञान प्राप्त करना।
(D) दूसरों का प्रेक्षण करके सीखना।

92. आरन बेक के अनुसार, 'संज्ञानात्मक विकृतियाँ' क्या हैं?
(A) वास्तविकता को सकारात्मक रूप से देखने के तरीके।
(B) यथार्थ को नकारात्मक तरीके से विकृत करने वाले चिंतन।
(C) आनुवंशिक रूप से प्राप्त दोषपूर्ण विचार।
(D) समाज द्वारा सिखाए गए नैतिक मूल्य।

93. मानवतावादी चिकित्सा के अनुसार, संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति को समाज और परिवार द्वारा क्यों नियंत्रित किया जाता है?
(A) क्योंकि वे संवेगों को महत्वहीन मानते हैं।
(B) क्योंकि वे चाहते हैं कि व्यक्ति तार्किक रूप से सोचे।
(C) ध्वंसात्मक शक्तियाँ उन्मुक्त होने के भय के कारण।
(D) क्योंकि संवेगों की अभिव्यक्ति को अपरिपक्व माना जाता है।

94. जर्मन शब्द 'गेस्टाल्ट' का क्या अर्थ है?
(A) भाग
(B) प्रक्रिया
(C) भावना
(D) समग्र

95. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा का उपयोग सामूहिक विपदा के उत्तरजीवियों में अभिघातज उत्तर दबाव विकास को समाप्त करने के लिए एक लोक-स्वास्थ्य हस्तक्षेप तकनीक के रूप में किया जाता है?
(A) सुदर्शन क्रिया योग
(B) कुंडलिनी योग
(C) विपश्यना ध्यान
(D) मनोविश्लेषण

96. यदि एक सेवार्थी को चिकित्सक के प्रति वे भावनाएँ महसूस होती हैं जो वास्तव में उसके माता-पिता के प्रति थीं, तो मनोगतिक चिकित्सा में इसे क्या कहा जाएगा?
(A) प्रतिरोध
(B) अन्यारोपण (Transfererence)
(C) प्रति-अन्यारोपण (Counter-transference)
(D) अंतर्दृष्टि

97. व्यवहार चिकित्सा में, यदि एक बच्चा अच्छा व्यवहार करने पर एक स्टार स्टिकर प्राप्त करता है, जिसे बाद में वह खिलौने के लिए विनिमय कर सकता है, तो यह किस तकनीक का एक उदाहरण है?
(A) विमुखी अनुबंधन
(B) टोकन अर्थव्यवस्था
(C) निषेधात्मक प्रबलन
(D) मॉडलिंग

98. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) एक व्यापक चिकित्सा है।
तर्क (R): यह समस्या के जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पक्षों को संबोधित करती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

99. कार्ल रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में 'परावर्तन' (reflection) की प्रक्रिया क्या है?
(A) चिकित्सक द्वारा सेवार्थी को सलाह देना।
(B) चिकित्सक द्वारा अपनी भावनाओं को व्यक्त करना।
(C) सेवार्थी के व्यवहार की व्याख्या करना।
(D) सेवार्थी के कथनों पर स्पष्टीकरण माँगने की प्रक्रिया।

100. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. वैकल्पिक चिकित्सा पारंपरिक उपचार की जगह लेती है।
2. योग एक प्राचीन भारतीय पद्धति है।
3. ध्यान का संबंध केवल श्वास पर ध्यान केंद्रित करना है।
4. सुदर्शन क्रिया योग एक कम खतरे वाली तकनीक है।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

101. कम तीव्र मानसिक विकारों, जैसे सामान्यीकृत दुश्चिंता, में उपचार का लक्ष्य क्या होता है?
(A) केवल लक्षणों में कमी लाना।
(B) केवल जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना।
(C) लक्षणों में कमी और जीवन की गुणवत्ता में सुधार।
(D) रोगी का पुनःस्थापन।

102. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (शब्द)
P. लोगोस (Logos)

79. अल्बर्ट एलिस के अनुसार, 'अनिवार्य' या 'चाह चाहिए' विचार किस प्रकार के विश्वासों का हिस्सा हैं?
(A) तार्किक विश्वास
(B) मूल स्कीमा
(C) अविवेकी विश्वास
(D) स्वचालित विचार

80. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) किन विकारों के लिए एक प्रभावोत्पादक उपचार प्रमाणित हुई है?
(A) दुश्चिंता, अवसाद और आतंक दौरा जैसे विकार।
(B) केवल दुश्चिंता
(C) केवल अवसाद
(D) केवल मनोविदलता

81. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सा)
P. गेस्टाल्ट चिकित्सा
Q. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
R. उद्बोधक चिकित्सा
S. संवेग तर्क चिकित्सा
सूची II: (मुख्य अवधारणा/तकनीक)
1. पू.वि.प. विश्लेषण
2. अर्थ निर्माण
3. अशर्त सकारात्मक आदर
4. आत्म-जागरूकता बढ़ाना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-3, R-2, S-1
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

82. चिकित्सा में 'चिकित्सक चर' (therapist variables) में क्या शामिल है?
(A) सेवार्थी की परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा।
(B) चिकित्सक का सकारात्मक स्वभाव और अच्छा मानसिक स्वास्थ्य।
(C) उपचार के कारण सुधार की प्रत्याशा।
(D) सेवार्थी की आयु और लिंग।

83. योग विधि से निम्नलिखित में से कौन सा लाभ नहीं होता है?
(A) कुशल-क्षेम में वृद्धि
(B) भावदशा में सुधार
(C) दबाव सहिष्णुता में कमी
(D) मानसिक केंद्रीयता में वृद्धि

84. पुनःस्थापन में 'संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण' का उद्देश्य क्या है?
(A) सामाजिक कौशल सिखाना।
(B) रोगी को कोई व्यवसाय सिखाना।
(C) रोगी को भावनात्मक रूप से स्थिर बनाना।
(D) अवधान, स्मृति और अधिशासी प्रकार्यों में सुधार लाना।

85. एक अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा मनश्चिकित्सा करने का क्या संभावित परिणाम हो सकता है?
(A) वह लाभ के स्थान पर हानि पहुँचा सकता है।
(B) वह हमेशा लाभ ही पहुँचाएगा।
(C) इसका कोई प्रभाव नहीं होगा।
(D) वह केवल सतही समस्याओं का समाधान कर सकता है।

86. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. चिकित्सात्मक मैत्री की एक अनूठी विशिष्टता विश्वास पर आधारित संबंध है।
2. चिकित्सक सेवार्थी का मूल्यांकन करता है और अपनी नकारात्मक भावनाएँ दिखाता है।
3. तदनुभूति चिकित्सात्मक संबंध को समृद्ध बनाती है।
4. चिकित्सक को सेवार्थी के भरोसे का अनुचित लाभ नहीं उठाना चाहिए।
5. यह एक व्यक्तिगत संबंध है, व्यावसायिक नहीं।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3 सही हैं
(B) 1, 3, 4 सही हैं
(C) 2, 4, 5 सही हैं
(D) 3, 4, 5 सही हैं

87. मनश्चिकित्सा के वर्गीकरण के अनुसार, कौन सी चिकित्सा इस अभिधारणा पर आधारित है कि मनोवैज्ञानिक समस्याएँ व्यवहार एवं संज्ञान के दोषपूर्ण अधिगम के कारण उत्पन्न होती हैं?
(A) मनोगतिक चिकित्सा
(B) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(C) व्यवहार चिकित्सा
(D) सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा

88. नैदानिक निरूपण की प्रक्रिया के बारे में कौन सा कथन सही है?
(A) यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें पुनः निरूपण की आवश्यकता हो सकती है।
(B) यह केवल एक बार की जाने वाली प्रक्रिया है।
(C) यह उपचार समाप्त होने के बाद की जाती है।
(D) इसके बिना मनश्चिकित्सा आरंभ करना उपयुक्त होता है।

89. दुश्चिंता के उपचार के लिए विश्रांति की विधियों का उपयोग करने के पीछे क्या तर्क है?
(A) दुश्चिंता भाव-प्रबोधन के स्तर को कम करती है।
(B) विश्रांति दुश्चिंता को और बढ़ा देती है।
(C) दुश्चिंता भाव-प्रबोधन को बढ़ाती है, विश्रांति उसे कम करती है।
(D) दुश्चिंता और विश्रांति का कोई संबंध नहीं है।

90. घटनाओं के सही कालानुक्रमिक क्रम की पहचान करें:
1. व्यवहार चिकित्सा का विकास।
2. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) का उदय।
3. अस्तित्वपरक चिकित्सा का "तीसरी शक्ति" के रूप में

(C) 2, 4, 5 सही हैं
(D) 3, 4, 5 सही हैं

114. आत्मसिद्धि की प्रक्रिया में बाधा आने पर क्या होता है?
(A) व्यक्ति अधिक रचनात्मक हो जाता है।
(B) व्यक्ति मनोवैज्ञानिक कष्ट का अनुभव करता है।
(C) व्यक्ति सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय हो जाता है।
(D) व्यक्ति शारीरिक रूप से बीमार हो जाता है।

115. उद्बोधक चिकित्सा (Logotherapy) में, अर्थ निर्माण की प्रक्रिया का आधार क्या है?
(A) सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करना।
(B) भौतिक संपत्ति अर्जित करना।
(C) अस्तित्व का आध्यात्मिक सत्य प्राप्त करने की खोज।
(D) दूसरों पर प्रभुत्व स्थापित करना।

116. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में, चिकित्सक का 'अशर्त सकारात्मक आदर' क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह विश्वास और सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है।
(B) यह चिकित्सक को सेवार्थी का मूल्यांकन करने में मदद करता है।
(C) यह सेवार्थी को बताता है कि उसका व्यवहार गलत है।
(D) यह उपचार प्रक्रिया को तेज करता है।

117. स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देने वाले अविशिष्ट कारकों में क्या शामिल है?
(A) केवल रोगी चर
(B) केवल चिकित्सक चर
(C) रोगी चर और चिकित्सक चर दोनों
(D) केवल उपयोग की गई तकनीक

118. कुंडलिनी योग में, अवसाद के उपचार के लिए श्वसन तकनीक या प्राणायाम को किसके साथ संयुक्त किया जाता है?
(A) शारीरिक आसनों के साथ।
(B) मंत्रों के उच्चारण के साथ।
(C) विश्रांति के साथ।
(D) तीव्र गति से श्वास लेने के साथ।

119. गंभीर मानसिक विकारों जैसे मनोविदलता में, लक्षणों में कमी आने का क्या यह आवश्यक रूप से अर्थ है कि जीवन की गुणवत्ता में सुधार हुआ है?
(A) हाँ, हमेशा।
(B) नहीं, क्योंकि रोगी नकारात्मक लक्षणों से ग्रसित हो सकते हैं।
(C) यह रोगी की आयु पर निर्भर करता है।
(D) यह चिकित्सक की योग्यता पर निर्भर करता है।

120. घटनाओं के सही कालानुक्रमिक क्रम की पहचान करें:
1. सिगमंड फ्रायड द्वारा मनोविश्लेषण का प्रतिपादन।
2. व्यवहार चिकित्सा का विकास।
3. कार्ल रोजर्स द्वारा सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा का प्रतिपादन।
4. संज्ञानात्मक चिकित्सा का उदय।
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 2, 1, 4, 3
(C) 1, 3, 2, 4
(D) 3, 1, 2, 4

121. मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया में ध्यान का मुख्य केंद्र कौन होता है?
(A) चिकित्सक
(B) सेवार्थी
(C) चिकित्सा का सिद्धांत
(D) समाज

122. बौद्धिक समझ, सहानुभूति और तदनुभूति में क्या अंतर है?
(A) बौद्धिक समझ भावशून्य होती है, जबकि अन्य दो नहीं।
(B) सहानुभूति में दया होती है, लेकिन तदनुभूति में नहीं।
(C) तदनुभूति में बौद्धिक समझ शामिल नहीं होती।
(D) तीनों का अर्थ लगभग एक ही है।

123. अस्तित्वपरक चिकित्सा में, चिकित्सक सेवार्थी के साथ किस प्रकार का संबंध स्थापित करता है?
(A) एक औपचारिक और दूर का संबंध।
(B) एक गर्मजोशी भरा और तदनुभूतिक संबंध।
(C) एक निदेशात्मक और सत्तावादी संबंध।
(D) एक मूल्यांकनपरक और आलोचनात्मक संबंध।

124. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सा का प्राचल)
P. समस्या का कारण
Q. कारण का प्रादुर्भाव
R. उपचार की विधि
S. मुख्य लाभ
सूची II: (व्यवहार चिकित्सा का दृष्टिकोण)
1. दोषपूर्ण अनुबंधन/चिंतन
2. दोषपूर्ण अधिगम
3. अनुकूली प्रतिरूपों में बदलना
4. बाल्यावस्था के बजाय वर्तमान
(A) P-2, Q-4, R-1, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-2, Q-1, R-4, S-3
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

125. धूम्रपान करने वाले एक व्यक्ति के मामले में, यदि धूम्रपान से उसे दुश्चिंता से आराम मिलता है, तो यह 'आराम मिलने की भावना' व्यवहार विश्लेषण में क्या कहलाएगी?
(A) पूर्ववर्ती कारक
(B) संपोषण कारक
(C) विमुखी उद्दीपक
(D) दंड

किया जाता है।
4. विमुखी अनुबंधन में अवांछित व्यवहार को एक सुखद परिणाम से जोड़ा जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 3 और 4
(D) केवल 1 और 4

198. 'विश्रांति की विधियाँ' का उपयोग दुश्चिंता के उपचार में क्यों किया जाता है?
(A) क्योंकि वे भाव-प्रबोधन के स्तर को कम करती हैं।
(B) क्योंकि वे दुश्चिंता को बढ़ाती हैं।
(C) क्योंकि वे एक पूर्ववर्ती कारक के रूप में कार्य करती हैं।
(D) क्योंकि वे सेवार्थी का ध्यान भटकाती हैं।

199. आरन बेक के अनुसार, एक निर्णायक घटना क्या करती है?
(A) मौजूदा मूल स्कीमा को क्रियाशील कर देती है।
(B) एक नया मूल स्कीमा बनाती है।
(C) नकारात्मक स्वचालित विचारों को समाप्त कर देती है।
(D) संज्ञानात्मक विकृतियों को ठीक कर देती है।

200. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साओं में चिकित्सा की सफलता के लिए कौन उत्तरदायी होता है?
(A) सेवार्थी स्वयं
(B) चिकित्सक
(C) समाज
(D) सेवार्थी का परिवार

201. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा पद्धति समूहों में भी प्रयुक्त की जा सकती है?
(A) गेस्टाल्ट चिकित्सा
(B) क्लासिकी मनोविश्लेषण
(C) केवल व्यक्तिगत चिकित्सा
(D) औषध चिकित्सा

202. स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देने वाला एक अविशिष्ट कारक 'रोगी चर' (patient variable) क्या है?
(A) परिवर्तन के लिए सेवार्थी की अभिप्रेरणा।
(B) चिकित्सक का अनुभव।
(C) उपचार की लागत।
(D) चिकित्सा का स्थान।

203. योग को नींद की गुणवत्ता में सुधार करने वाला क्यों पाया गया है?
(A) क्योंकि यह नींद आने की अवधि को कम करता है।
(B) क्योंकि यह नींद आने की अवधि को बढ़ाता है।
(C) क्योंकि यह लोगों को कम सोने के लिए प्रोत्साहित करता है।
(D) क्योंकि यह सपनों को समाप्त कर देता है।

204. गंभीर मानसिक विकारों से पीड़ित रोगियों में नकारात्मक लक्षण क्या हो सकते हैं?
(A) काम करने में अनभिरुचि और अभिप्रेरणा का अभाव।
(B) विभ्रम और व्यामोह।
(C) अत्यधिक ऊर्जा और गतिविधि।
(D) तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ।

205. सेवार्थी और चिकित्सक के बीच के विशेष संबंध को क्या कहा जाता है?
(A) चिकित्सात्मक संबंध या मैत्री
(B) सामाजिक मैत्री
(C) व्यावसायिक प्रतिद्वंद्विता
(D) अनौपचारिक परिचय

206. मनोगतिक चिकित्सा में 'मुक्त साहचर्य' की विधि में सेवार्थी से क्या करने की अपेक्षा की जाती है?
(A) मन में आने वाले किसी भी विचार या भावना को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना।
(B) चिकित्सक के प्रश्नों का उत्तर देना।
(C) केवल अपने सपनों के बारे में बात करना।
(D) एक विशिष्ट विषय पर ध्यान केंद्रित करना।

207. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (व्यक्ति)
P. वोल्पे (Wolpe)
Q. आरन बेक
R. फ्रिट्ज़ पर्ल्स
S. सिगमंड फ्रायड

सूची II: (योगदान)
1. संज्ञानात्मक चिकित्सा
2. क्रमिक विसंवेदीकरण
3. मनोविश्लेषण
4. गेस्टाल्ट चिकित्सा

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

208. यदि कोई व्यक्ति मकड़ियों से बहुत डरता है, तो उसके उपचार के लिए कौन सी तकनीक सबसे उपयुक्त होगी?
(A) क्रमिक विसंवेदीकरण
(B) मुक्त साहचर्य
(C) उद्बोधक चिकित्सा
(D) टोकन अर्थव्यवस्था

209. "मैं मूर्ख हूँ" - यह किसका एक उदाहरण है?
(A) नकारात्मक स्वचालित विचार
(B) एक तार्किक विश्वास
(C) एक सकारात्मक स्वचालित विचार
(D) एक स्वस्थ मूल स्कीमा

(B) उपचार हेतु लक्ष्य क्षेत्रों की पहचान।
(C) उपचार के लिए तकनीक का चुनाव।
(D) सेवार्थी के मित्रों से जानकारी एकत्र करना।

139. अपर्याप्त वैवाहिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक समायोजन की स्थिति में मनश्चिकित्सा का क्या उद्देश्य होता है?
(A) व्यक्ति के वैयक्तिक पर्यावरण में परिवर्तन करना।
(B) व्यक्ति को समाज से अलग करना।
(C) व्यक्ति की भावनाओं को अनदेखा करना।
(D) केवल दवाइयों पर निर्भरता बढ़ाना।

140. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सा)
P. मनोगतिक
Q. व्यवहार
R. संज्ञानात्मक
S. मानवतावादी
सूची II: (प्राथमिक फोकस)
1. दोषपूर्ण विचार
2. व्यक्तिगत संवृद्धि
3. अचेतन द्वंद्व
4. सीखा हुआ व्यवहार
(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

141. व्यवहार चिकित्सा में, तकनीकों का चुनाव किस पर आधारित होता है?
(A) चिकित्सक की व्यक्तिगत पसंद पर।
(B) सेवार्थी के लक्षण और क्लिनिकल निदान पर।
(C) उपचार की लागत पर।
(D) चिकित्सा की अवधि पर।

142. एक नवयुवक जिसने परीक्षा की तैयारी के दौरान धूम्रपान शुरू किया, इस उदाहरण में 'परीक्षा की तैयारी' क्या है?
(A) संपोषण कारक
(B) परिणामी संक्रिया
(C) पूर्ववर्ती कारक
(D) अपक्रियात्मक व्यवहार

143. निम्नलिखित में से कौन सी एक व्यवहार परिष्करण की सबसे कम कष्टकर विधि मानी जाती है?
(A) वांछित को प्रबलित करना और अवांछित की उपेक्षा करना।
(B) अवांछित व्यवहार के लिए बिजली का आघात देना।
(C) अवांछित व्यवहार के लिए निषेधात्मक प्रबलन का उपयोग।
(D) अवांछित व्यवहार करने पर टोकन वापस लेना।

144. 'अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत' क्या कहता है?
(A) दो समान शक्तियाँ एक दूसरे को प्रबलित करती हैं।
(B) परस्पर विरोधी शक्तियाँ कमज़ोर शक्ति को अवरुद्ध करती हैं।
(C) विश्रांति हमेशा दुश्चिंता पर विजय प्राप्त करती है।
(D) सभी व्यवहार सीखे जाते हैं और भुलाए जा सकते हैं।

145. आरन बेक के संज्ञानात्मक मॉडल में, 'अपक्रियात्मक संज्ञानात्मक संरचना' (dysfunctional cognitive structures) क्या हैं?
(A) वास्तविकता के विभिन्न प्रकार के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन।
(B) यथार्थ के प्रति त्रुटिपूर्ण संज्ञानात्मक विचार।
(C) बाल्यावस्था के सकारात्मक और स्वस्थ स्वचालित विचार।
(D) बाल्यावस्था के दौरान प्राप्त सुखद और प्रेरक अनुभव।

146. संज्ञानात्मक चिकित्सा और व्यवहार चिकित्सा में क्या समानता है?
(A) दोनों ही बाल्यावस्था के अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करती हैं।
(B) दोनों ही दीर्घकालिक चिकित्साएँ हैं।
(C) दोनों ही एक विशिष्ट समस्या का समाधान करती हैं।
(D) दोनों ही अचेतन मन की खोज करती हैं।

147. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, 'समाकलित होने' का क्या तात्पर्य है?
(A) समाज के नियमों का पालन करना।
(B) साकल्य-बोध, एक संपूर्ण व्यक्ति होना।
(C) अपनी भावनाओं को दबाना।
(D) दूसरों से बेहतर बनना।

148. निम्नलिखित में से कौन सा युग्म गलत है?
(A) विक्टर फ्रेंकल - उद्बोधक चिकित्सा
(B) कार्ल रोजर्स - सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
(C) फ्रिट्ज पर्ल्स - गेस्टाल्ट चिकित्सा
(D) आरन बेक - व्यवहार चिकित्सा

149. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. गेस्टाल्ट चिकित्सा में सेवार्थी को अपनी कल्पनाओं की अभिव्यक्ति के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
2. यह चिकित्सा केवल व्यक्तिगत रूप से ही की जा सकती है।
3. इसका उद्देश्य आत्म-जागरूकता बढ़ाना है।
4. यह चिकित्सा फ्रिट्ज पर्ल्स द्वारा विकसित की गई थी।
5. यह व्यवहार परिवर्तन पर केंद्रित है।
उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3 सही हैं
(B) 1, 3, 4 सही हैं
(C) 2, 4, 5 सही हैं
(D) 3, 4, 5 सही हैं

(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

174. मानवतावादी चिकित्सा के अनुसार, रोगोपचार कब घटित होता है?
(A) जब सेवार्थी चिकित्सक पर पूरी तरह निर्भर हो जाता है।
(B) जब सेवार्थी आत्मसिद्धि की बाधाओं को दूर करने योग्य हो।
(C) जब सेवार्थी अपने सभी संवेगों को दबाना सीख जाता है।
(D) जब चिकित्सक सेवार्थी के लिए सभी निर्णय लेता है।

175. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें और गलत कथन की पहचान करें:
(A) उद्बोधक चिकित्सा में, चिकित्सक सेवार्थी को अपने जीवन में अर्थवत्ता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
(B) सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में, चिकित्सक अनिर्णयात्मक तरीके से सेवार्थी की भावनाओं का परावर्तन करता है।
(C) गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की आत्म-जागरूकता को कम करना है।
(D) मनश्चिकित्सा में भाव-विरेचन या कैथार्सिस में स्वास्थ्य-लाभ के गुण होते हैं।

176. पातंजलि के अष्टांग योग में क्या शामिल है?
(A) केवल आसन या शरीर संस्थिति।
(B) केवल प्राणायाम या श्वसन अभ्यास।
(C) आसन और प्राणायाम दोनों।
(D) केवल ध्यान।

177. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन का उद्देश्य रोगी को आत्मनिर्भर बनाना है। इसमें निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक शामिल नहीं है?
(A) व्यावसायिक चिकित्सा
(B) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण
(C) औषध चिकित्सा
(D) व्यावसायिक प्रशिक्षण

178. मनश्चिकित्सा के सभी उपागमों का मूल विषय क्या है?
(A) रोगी को अपनी स्थिति से उबरने में मदद करना।
(B) रोगी के अतीत का विश्लेषण करना।
(C) रोगी के व्यवहार को नियंत्रित करना।
(D) रोगी को सामाजिक मानदंडों के अनुरुप बनाना।

179. चिकित्सात्मक मैत्री को एक "व्यावसायिक संबंध" क्यों माना जाना चाहिए?
(A) क्योंकि इसमें धन का आदान-प्रदान होता है।
(B) ताकि सीमाएं स्पष्ट रहें और अनुचित लाभ न उठाया जाए।
(C) क्योंकि यह केवल कार्यस्थल पर होता है।
(D) क्योंकि यह एक स्थायी व्यक्तिगत संबंध नहीं है।

180. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मनोगतिक चिकित्सा का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी के अंतःमनोद्वंद्व को बेहतर समझता है।
2. व्यवहार चिकित्सा का मानना है कि चिकित्सक सेवार्थी के दोषपूर्ण व्यवहार को पहचान सकता है।
3. अस्तित्वपरक चिकित्सा का मानना है कि चिकित्सक केवल एक गर्मजोशी भरा संबंध प्रदान करता है।
4. मनोगतिक और व्यवहार चिकित्सा में चिकित्सक समाधान तक पहुँचने में सक्रिय भूमिका निभाता है।
5. अस्तित्वपरक चिकित्सा में चिकित्सक समाधान बताता है।

उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
(B) 2, 3, 4, 5 सही हैं
(C) 1, 3, 4, 5 सही हैं
(D) 1, 2, 3, 5 सही हैं

181. टोकन अर्थव्यवस्था का उपयोग किस प्रकार की समस्याओं वाले लोगों के लिए किया जाता है?
(A) गंभीर अवसाद
(B) व्यवहारात्मक समस्याएँ
(C) दुर्भीति
(D) अस्तित्व संबंधी मुद्दे

182. मॉडलिंग की प्रक्रिया में, व्यवहार में आए छोटे-छोटे परिवर्तनों को पुरस्कृत करने से क्या होता है?
(A) सेवार्थी भ्रमित हो जाता है।
(B) सेवार्थी धीरे-धीरे मॉडल के व्यवहार अर्जित करना सीखता है।
(C) सेवार्थी का व्यवहार बिगड़ जाता है।
(D) उपचार प्रक्रिया धीमी हो जाती है।

183. "किसी को हर एक का प्यार हर समय मिलना चाहिए" - यह किस प्रकार के विश्वास का उदाहरण है?
(A) एक तार्किक विश्वास
(B) एक अविवेकी विश्वास
(C) एक मूल स्कीमा
(D) एक सकारात्मक स्वचालित विचार

184. CBT का जैव-मनोसामाजिक उपागम क्या इंगित करता है?
(A) कि कष्ट का मूल केवल जैविक होता है।
(B) कि कष्ट का मूल केवल मनोवैज्ञानिक होता है।
(C) कष्ट का मूल जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक क्षेत्रों में है।
(D) कि कष्ट का मूल केवल सामाजिक होता है।

185. मानवतावादी चिकित्सा में, सांवेगिक समाकलन की प्रक्रिया को क्या निष्फल कर सकता है?
(A) संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति।
(B) संवेगों पर सामाजिक और पारिवारिक नियंत्रण।
(C) चिकित्सक द्वारा स्वीकृति।
(D) आत्म-जागरुकता।

(C) प्रेम, सौंदर्यात्मक अभिज्ञाता, और जीवन मूल्यों का।
(D) सीखे हुए व्यवहारों का।

162. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में, चिकित्सक का तदनुभूति प्रदर्शित करने का क्या अर्थ है?
(A) सेवार्थी के अनुभवों को समझना, जैसे कि वे उसी के हों।
(B) सेवार्थी के लिए खेद महसूस करना।
(C) सेवार्थी के व्यवहार का बौद्धिक विश्लेषण करना।
(D) सेवार्थी को सलाह देना।

163. मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांतों के अनुसार, निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है?
(A) व्यावसायिक सक्षमता और कौशल।
(B) सेवार्थी की जानकारी का खुलासा करना।
(C) चिकित्सक का व्यक्तिगत लाभ।
(D) सेवार्थी पर अपने मूल्य थोपना।

164. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (वैकल्पिक चिकित्सा)
P. सुदर्शन क्रिया योग
Q. कुंडलिनी योग
R. विपश्यना ध्यान
S. योग (सामान्य)
सूची II: (उपयोग/लाभ)
1. मनोग्रहित-बाध्यता विकार
2. अवसाद की पुनरावृत्ति की रोकथाम
3. अनिद्रा का उपचार
4. दबाव, दुश्चिंता, अवसाद
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-1, R-2, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-3, R-4, S-1

165. पुनःस्थापन में, व्यावसायिक चिकित्सा का उद्देश्य क्या है?
(A) अंतर्वैयक्तिक कौशल विकसित करना।
(B) एक कार्य अनुशासन बनाना।
(C) स्मृति और अवधान में सुधार करना।
(D) रोगी को नौकरी दिलाना।

166. निम्नलिखित में से कौन सा एक चिकित्सात्मक संबंध का अनूठा अभिलक्षण नहीं है?
(A) यह विश्वास पर आधारित है।
(B) यह गोपनीय है।
(C) यह एक स्थायी और आजीवन संबंध है।
(D) यह व्यावसायिक है।

167. एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की स्थिति की बौद्धिक समझ रखता है, लेकिन उसकी तरह अनुभव नहीं कर पाता। यह क्या कहलाता है?
(A) तदनुभूति
(B) सहानुभूति
(C) बौद्धिक समझ
(D) भाव-विरेचन

168. अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, अपने जीवन और अस्तित्व के अर्थ से संबंधित प्रश्न किसके कारण होते हैं?
(A) दोषपूर्ण अधिगम
(B) अंतःमनोद्वंद्व
(C) मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
(D) सामाजिक दबाव

169. व्यवहार चिकित्सा में दोषपूर्ण अनुबंधन प्रतिरूप की पहचान के बाद क्या किया जाता है?
(A) वैकल्पिक व्यवहारात्मक प्रासंगिकता नियत की जाती है।
(B) सेवार्थी के सपनों का विश्लेषण किया जाता है।
(C) सेवार्थी को मुक्त साहचर्य के लिए कहा जाता है।
(D) एक अनिर्णयात्मक पर्यावरण प्रदान किया जाता है।

170. विमुखी अनुबंधन (aversive conditioning) का आधार क्या है?
(A) अवांछित अनुक्रिया का विमुखी परिणाम के साथ साहचर्य।
(B) वांछित व्यवहार को पुरस्कृत करना।
(C) भयभीत करने वाली स्थितियों का सामना करना।
(D) दूसरों के व्यवहार का प्रेक्षण करना।

171. क्रमिक विसंवेदीकरण तकनीक में, दुश्चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपकों का पदानुक्रम कैसे तैयार किया जाता है?
(A) यादृच्छिक रूप से।
(B) सबसे तीव्र से सबसे कम तीव्र की ओर।
(C) सबसे कम दुश्चिंता से सबसे तीव्र की ओर।
(D) केवल चिकित्सक द्वारा।

172. संवेग तर्क चिकित्सा (RET) की प्रक्रिया में पहला चरण क्या है?
(A) अविवेकी विश्वासों का खंडन।
(B) पूर्ववर्ती-विश्वास-परिणाम (पू.वि.प.) विश्लेषण।
(C) तर्कमूलक विश्वास तंत्र स्थापित करना।
(D) सेवार्थी को गृहकार्य देना।

173. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): आरन बेक के अनुसार, नकारात्मक स्वचालित विचार संज्ञानात्मक विकृतियाँ उत्पन्न करते हैं।
तर्क (R): संज्ञानात्मक विकृतियाँ चिंतन के ऐसे तरीके हैं जो वास्तविकता को नकारात्मक तरीके से विकृत करते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।

126. निम्नलिखित में से कौन सा व्यवहार परिष्करण की तकनीक नहीं है?
(A) निषेधात्मक प्रबलन
(B) विमुखी अनुबंधन
(C) मुक्त साहचर्य
(D) विभेदक प्रबलन

127. 'प्रगतिशील पेशीय विश्रांति' किस प्रकार की तकनीक है?
(A) संज्ञानात्मक
(B) व्यवहारात्मक
(C) मनोगतिक
(D) मानवतावादी

128. आरन बेक की चिकित्सा में, चिकित्सक द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्न कैसे होते हैं?
(A) सौम्य और बिना धमकी वाले, किंतु खंडन करने वाले।
(B) निदेशात्मक और जाँच-पड़ताल वाले।
(C) आलोचनात्मक और मूल्यांकनपरक।
(D) अस्पष्ट और सामान्य।

129. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. मानवतावादी चिकित्सा का मानना है कि मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि की इच्छा से अभिप्रेरित होते हैं।
2. इस चिकित्सा में संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित किया जाता है।
3. चिकित्सक की भूमिका एक विशेषज्ञ की होती है जो समाधान बताता है।
4. चिकित्सा की सफलता के लिए सेवार्थी स्वयं उत्तरदायी होता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 1, 2 और 4
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

130. फ्रेंकल के अनुसार, जब व्यक्ति के अस्तित्व के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक या आध्यात्मिक पक्षों से जीवन की समस्याएँ जुड़ती हैं, तो कौन सी दुश्चिंता उत्पन्न होती है?
(A) सामान्य दुश्चिंता
(B) सामाजिक दुश्चिंता
(C) तंत्रिकातापी दुश्चिंता
(D) प्रदर्शन दुश्चिंता

131. गेस्टाल्ट चिकित्सा में सेवार्थी को क्या पहचानने के लिए सिखाया जाता है?
(A) उसके अचेतन मन के विचार।
(B) उसके व्यवहार के पर्यावरणीय कारण।
(C) जागरूकता अवरुद्ध करने वाली शारीरिक प्रक्रियाएँ और संवेग।
(D) उसके जीवन के दार्शनिक अर्थ।

132. निम्नलिखित में से कौन सा एक 'अविशिष्ट कारक' (non-specific factor) है जो मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ में योगदान देता है?
(A) उपयोग की गई विशिष्ट तकनीक।
(B) चिकित्सक का सैद्धांतिक झुकाव।
(C) सेवार्थी की सुधार की प्रत्याशा।
(D) उपचार की अवधि।

133. अनिद्रा के उपचार के लिए कौन सी वैकल्पिक चिकित्सा प्रभावी पाई गई है?
(A) ऐक्यूपंक्चर
(B) वनौषधि उपचार
(C) योग
(D) सम्मोहन

134. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन का अंतिम चरण क्या होता है, जब रोगी में पर्याप्त सुधार आ जाता है?
(A) व्यावसायिक चिकित्सा
(B) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण
(C) संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण
(D) व्यावसायिक प्रशिक्षण

135. मनश्चिकित्सा क्या है?
(A) उपचार चाहने वाले और चिकित्सक के बीच एक ऐच्छिक संबंध।
(B) केवल दवाइयों द्वारा मानसिक रोगों का इलाज।
(C) एक प्रकार का सामाजिक संवाद।
(D) मित्रों और परिवार द्वारा दी जाने वाली सलाह।

136. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): एक चिकित्सात्मक संबंध की सीमित अवधि होती है।
तर्क (R): यह मैत्री तब तक चलती है जब तक सेवार्थी अपनी समस्याओं का सामना करने में समर्थ न हो जाए।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

137. मानवतावादी चिकित्सा में मुख्य लाभ क्या माना जाता है?
(A) संवेगात्मक अंतर्दृष्टि
(B) व्यवहार में परिवर्तन
(C) व्यक्तिगत संवृद्धि
(D) लक्षणों का दमन

138. किसी सेवार्थी की समस्या के 'नैदानिक निरुपण' की प्रक्रिया में कौन सा चरण शामिल नहीं है?
(A) समस्या की समझ।

186. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (सिद्धांत)
P. अन्योन्य प्रावरोध
Q. क्रियाप्रसूत अनुबंधन
R. प्रतिस्थानिक अधिगम
S. अर्थ निर्माण
सूची II: (संबंधित तकनीक/चिकित्सा)
1. टोकन अर्थव्यवस्था
2. उद्बोधक चिकित्सा
3. मॉडलिंग
4. क्रमिक विसंवेदीकरण
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-1, R-3, S-2
(C) P-3, Q-4, R-2, S-1
(D) P-2, Q-3, R-1, S-4

187. "मनुष्य की तंगहाली बाह्य घटनाओं के कारण होती है जिस पर किसी का नियंत्रण नहीं होता" - यह कथन किस प्रकार के विचार का प्रतिनिधित्व करता है?
(A) संज्ञानात्मक विकृति
(B) अविवेकी विश्वास
(C) नकारात्मक स्वचालित विचार
(D) मूल स्कीमा

188. 'मनश्चिकित्सा' शब्द का क्या अर्थ है?
(A) मन का उपचार
(B) शरीर का उपचार
(C) आत्मा का उपचार
(D) व्यवहार का उपचार

189. किसी चिकित्सा उपागम की प्रभाविता किन कारकों पर निर्भर करती है?
(A) केवल विकार की गंभीरता पर।
(B) केवल समय और धन की उपलब्धता पर।
(C) विकार की गंभीरता, समय, प्रयास और धन की उपलब्धता।
(D) केवल चिकित्सक की प्रसिद्धि पर।

190. कुछ मनश्चिकित्साएँ क्रिया-अभिविन्यस्त होती हैं, जबकि अन्य आत्म-अवगाहन पर ध्यान देती हैं। निम्नलिखित में से कौन सी अधिक क्रिया-अभिविन्यस्त है?
(A) व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(D) मनोविश्लेषण

191. मनश्चिकित्सा के विभिन्न सिद्धांतों में अंतर्निहित नियमों का कैसा अनुप्रयोग होता है?
(A) याद्दच्छिक और असंगत
(B) व्यवस्थित या क्रमबद्ध
(C) अनौपचारिक और व्यक्तिगत
(D) कठोर और अपरिवर्तनीय

192. एक चिकित्सात्मक स्थिति में, सेवार्थी कौन होता है?
(A) जो संवेगात्मक समस्याओं के लिए सहायता चाहता है।
(B) जो चिकित्सा प्रदान करता है।
(C) जो केवल वित्तीय सहायता प्रदान करता है।
(D) जो एक तटस्थ पर्यवेक्षक होता है।

193. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): व्यवहार चिकित्सा का मानना है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण व्यवहार प्रतिरूपों के कारण उत्पन्न होते हैं।
तर्क (R): इसलिए, व्यवहार चिकित्सा का केंद्रबिंदु सेवार्थी के अतीत की घटनाओं को फिर से जीना और समझना है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

194. मनोगतिक चिकित्सा में उपचार का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) सेवार्थी को अपने द्वंद्वों का सामना करने में मदद करना।
(B) सेवार्थी के व्यवहार को सीधे बदलना।
(C) सेवार्थी को सामाजिक कौशल सिखाना।
(D) सेवार्थी को तर्कसंगत रूप से सोचने के लिए प्रशिक्षित करना।

195. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा का प्रकार सबसे पहले आविर्भूत हुआ?
(A) मनोगतिक चिकित्सा
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

196. व्यवहार चिकित्सा में उपचार का पैकेज चुनते समय, एक बार जब दोषपूर्ण व्यवहार की पहचान कर ली जाती है, तो अगला कदम क्या होता है?
(A) दोषपूर्ण व्यवहार का शमन कर उन्हें अनुकूली व्यवहार से प्रतिस्थापित करना।
(B) सेवार्थी के बचपन के बारे में पूछना।
(C) सेवार्थी को दवा देना।
(D) सेवार्थी के सपनों की व्याख्या करना।

197. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. सकारात्मक प्रबलन एक अनुकूली व्यवहार की न्यूनता को बढ़ाने के लिए दिया जाता है।
2. टोकन अर्थव्यवस्था में, टोकन का कोई आंतरिक मूल्य नहीं होता है।
3. विभेदक प्रबलन में केवल अवांछित व्यवहार को दंडित

150. राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिकाविज्ञान संस्थान (NIMHANS) कहाँ स्थित है?
(A) दिल्ली
(B) मुंबई
(C) कोलकाता
(D) बैंगलोर

151. 'वैकल्पिक चिकित्सा' शब्द का प्रयोग क्यों किया जाता है?
(A) क्योंकि वे हमेशा पारंपरिक चिकित्सा से बेहतर होती हैं।
(B) क्योंकि वे पारंपरिक उपचार की वैकल्पिक संभावनाएँ होती हैं।
(C) क्योंकि वे वैज्ञानिक रूप से अप्रमाणित हैं।
(D) क्योंकि वे केवल गंभीर बीमारियों के लिए हैं।

152. निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?
(A) मनश्चिकित्सा उपचार चाहने वाले और चिकित्सक के बीच एक अनिवार्य संबंध है।
(B) मनश्चिकित्सा का उद्देश्य केवल दुरनुकूलक व्यवहारों को बदलना है।
(C) मनश्चिकित्सा केवल प्रशिक्षित पेशेवर ही कर सकते हैं।
(D) चिकित्सात्मक प्रक्रिया में चिकित्सक ध्यान का मुख्य केंद्र होता है।

153. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): तदनुभूति चिकित्सात्मक संबंध को एक स्वास्थ्यकर संबंध में परिवर्तित करती है।
तर्क (R): तदनुभूति में व्यक्ति दूसरे की दुर्दशा को समझ सकता है और उसी की तरह अनुभव कर सकता है, जो विश्वास और जुड़ाव को बढ़ाता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

154. मनोगतिक और व्यवहार चिकित्सा में चिकित्सक की भूमिका के बारे में क्या भिन्नता है?
(A) मनोगतिक में व्याख्याकार, व्यवहार में वह दोषपूर्ण व्यवहार पहचानता है।
(B) मनोगतिक में चिकित्सक सुकरकर्त्ता है, व्यवहार में व्याख्याकार।
(C) दोनों में चिकित्सक की भूमिका समान होती है।
(D) व्यवहार में चिकित्सक व्याख्याकार है, मनोगतिक में सुकरकर्त्ता।

155. घटनाओं का सही कालानुक्रमिक क्रम क्या है?
1. सेवार्थी दुश्चिंता पदानुक्रम बनाता है।
2. सेवार्थी को विश्रांति की तकनीक सिखाई जाती है।
3. सेवार्थी सबसे कम दुश्चिंता उत्पन्न करने वाली स्थिति की कल्पना करता है।
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 1, 3
(C) 3, 2, 1
(D) 1, 3, 2

156. मॉडलिंग या प्रतिरूपण की प्रक्रिया में किस प्रकार का अधिगम शामिल है?
(A) शास्त्रीय अनुबंधन
(B) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
(C) प्रतिस्थानिक अधिगम
(D) अंतर्दृष्टि अधिगम

157. संवेग तर्क चिकित्सा में, चिकित्सक अविवेकी विश्वासों का खंडन कैसे करता है?
(A) सेवार्थी को डांटकर।
(B) अनिदेशात्मक प्रश्न करके।
(C) सेवार्थी को अनदेखा करके।
(D) दवा देकर।

158. आरन बेक की चिकित्सा का अंतिम लक्ष्य क्या है?
(A) व्यवहार में परिवर्तन लाना।
(B) अचेतन की खोज करना।
(C) संज्ञानात्मक पुनःसंरचना को प्राप्त करना।
(D) व्यक्तिगत संवृद्धि को बढ़ावा देना।

159. CBT को एक संक्षिप्त और प्रभावोत्पादक उपचार क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि यह केवल सतही समस्याओं को हल करती है।
(B) क्योंकि अनुसंधान ने इसकी प्रभाविता को प्रमाणित किया है।
(C) क्योंकि यह सभी विकारों के लिए उपयुक्त है।
(D) क्योंकि इसमें चिकित्सक की आवश्यकता नहीं होती।

160. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. आत्मसिद्धि एक सहज शक्ति है।
2. संवेगों का नियंत्रण हमेशा सांवेगिक समाकलन की ओर ले जाता है।
3. मानवतावादी चिकित्सा में, चिकित्सक एक सुगमकर्ता होता है।
4. सेवार्थी आत्म-संवृद्धि की प्रक्रिया से स्वस्थ होता है।
उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) सभी 1, 2, 3 और 4

161. विक्टर फ्रेंकल के अनुसार, आध्यात्मिक अचेतन किसका भंडार होता है?
(A) मूल प्रवृत्तियों का।
(B) दमित इच्छाओं का।

210. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साएँ किस बात पर बल देती हैं?
(A) व्यक्तिगत स्वतंत्रता, पसंद और विकास पर।
(B) अचेतन मन की शक्तियों पर।
(C) सीखे हुए व्यवहारों पर।
(D) जैविक कारकों पर।

211. मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांतों के अनुसार, चिकित्सक को हमेशा किसका सम्मान करना चाहिए?
(A) मानव अधिकार और गरिमा का।
(B) अपनी व्यक्तिगत मान्यताओं का।
(C) सामाजिक दबाव का।
(D) वित्तीय लाभ का।

212. पुनःस्थापन के संदर्भ में, 'भूमिका-निर्वाह' और 'अनुकरण' का उपयोग किसलिए किया जाता है?
(A) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के लिए।
(B) व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए।
(C) संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण के लिए।
(D) व्यावसायिक चिकित्सा के लिए।

213. मनश्चिकित्सा के सभी उपागमों में क्या समानता है?
(A) वे सभी सहायता करने वाली प्रकृति के होते हैं।
(B) वे सभी एक ही तकनीक का उपयोग करते हैं।
(C) वे सभी दीर्घकालिक होते हैं।
(D) वे सभी अनिदेशात्मक होते हैं।

214. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें और गलत कथन पहचानें:
(A) चिकित्सात्मक मैत्री एक विश्वास और भरोसे पर आधारित संबंध है।
(B) तदनुभूति का अर्थ है दूसरे व्यक्ति की दुर्दशा को समझना और अनुभव करना।
(C) सहानुभूति और तदनुभूति पर्यायवाची शब्द हैं।
(D) चिकित्सक को सेवार्थी के प्रति अशर्त सकारात्मक आदर दिखाना चाहिए।

215. व्यवहार चिकित्सा में, अतीत को क्यों महत्वपूर्ण माना जाता है?
(A) केवल दोषपूर्ण व्यवहार की उत्पत्ति को समझने के संदर्भ में।
(B) क्योंकि यह चिकित्सा का मुख्य केंद्र है।
(C) क्योंकि इसे फिर से सक्रिय करना आवश्यक है।
(D) क्योंकि यह भविष्य के व्यवहार को निर्धारित करता है।

216. एक माँ अपने बच्चे को नियमित रूप से गृह कार्य करने पर उसका मनपसंद पकवान बनाकर देती है। यह किसका उदाहरण है?
(A) सकारात्मक प्रबलन
(B) निषेधात्मक प्रबलन
(C) दंड
(D) विमुखी अनुबंधन

217. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) में, समस्या के जैविक पक्षों को कैसे संबोधित किया जा सकता है?
(A) विश्रांति की विधियों द्वारा।
(B) व्यवहार चिकित्सा तकनीकों द्वारा।
(C) संज्ञानात्मक चिकित्सा तकनीकों द्वारा।
(D) पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा।

218. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा पद्धति का मानना है कि व्यक्ति का व्यवहार उसकी स्वतंत्रता और वरण का परिणाम है?
(A) सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) मनोगतिक चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

219. मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ के लिए 'चिकित्सक चर' का एक उदाहरण है:
(A) चिकित्सक के अनसुलझे संवेगात्मक द्वंद्वों की अनुपस्थिति।
(B) सेवार्थी की आयु।
(C) उपचार का स्थान।
(D) उपचार की लागत।

220. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. योग एक प्राचीन पद्धति है।
2. विपश्यना ध्यान में ध्यान को किसी वस्तु पर बांधा नहीं जाता है।
3. सुदर्शन क्रिया योग एक कम खतरे वाली तकनीक है।
4. कुंडलिनी योग मनोग्रहित-बाध्यता विकार में प्रभावी है।
5. ध्यान रोगियों को अपने सांवेगिक उद्दीपकों के बेहतर प्रक्रमण में मदद कर सकता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1, 2, 3 सही हैं
(B) 2, 3, 4 सही हैं
(C) 1, 3, 5 सही हैं
(D) 2, 4, 5 सही हैं

221. एक चिकित्सात्मक संबंध की 'संविदात्मक प्रकृति' का क्या अर्थ है?
(A) समस्याओं के निराकरण हेतु दो इच्छुक व्यक्तियों के बीच एक साझेदारी।
(B) यह एक कानूनी रूप से बाध्यकारी अनुबंध है।
(C) यह एक अनौपचारिक समझौता है।
(D) यह केवल वित्तीय पहलुओं से संबंधित है।

222. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): व्यवहार चिकित्सा में अनुप्रयुक्त की जाने वाली विशिष्ट तकनीकें सेवार्थी के लक्षणों और निदान पर निर्भर करती हैं।
तर्क (R): उदाहरण के लिए, दुर्भीति का उपचार क्रोध-प्रस्फोटन

के उपचार से भिन्न तकनीकों का उपयोग करेगा।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

223. CBT में, समस्या के सामाजिक पक्षों को कैसे संबोधित किया जाता है?
(A) पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा।
(B) विश्रांति की विधियों द्वारा।
(C) व्यवहार चिकित्सा द्वारा।
(D) संज्ञानात्मक तकनीकों द्वारा।

224. 'आत्मसिद्धि' की अवधारणा को किसने प्रमुखता दी?
(A) कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो।
(B) सिगमंड फ्रायड
(C) बी.एफ. स्किनर
(D) अल्बर्ट एलिस

225. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में 'परावर्तन' की प्रक्रिया सेवार्थी को किसमें मदद करती है?
(A) समाकलित होने में।
(B) अपने अतीत को भूलने में।
(C) दूसरों की आलोचना करने में।
(D) तार्किक रूप से सोचने में।

226. 'चिकित्सात्मक मैत्री' में स्वास्थ्य-लाभ के गुण क्यों विद्यमान होते हैं?
(A) चिकित्सक द्वारा तदनुभूति व हार्दिकता प्रदान करने के कारण।
(B) क्योंकि चिकित्सक सेवार्थी को सलाह देता है।
(C) क्योंकि यह एक लंबी प्रक्रिया है।
(D) क्योंकि यह महंगी होती है।

227. 'वैकल्पिक' चिकित्साएँ, जैसे योग और ध्यान, किन मनोवैज्ञानिक कष्टों के लिए लोकप्रिय हुई हैं?
(A) दबाव, दुश्चिंता और अवसाद जैसे कष्टों के लिए।
(B) केवल गंभीर मनोविकृतियों के लिए।
(C) केवल बच्चों की समस्याओं के लिए।
(D) केवल मादक द्रव्यों के दुरुपयोग के लिए।

228. पुनःस्थापन प्रक्रिया का अंतिम लक्ष्य क्या है?
(A) उत्पादक रोजगार प्रारंभ करने में मदद करना।
(B) रोगी को स्थायी रूप से अस्पताल में रखना।
(C) रोगी को समाज से अलग करना।
(D) रोगी को केवल आराम करने की सलाह देना।

229. मनश्चिकित्सा की प्रक्रिया में, यदि सेवार्थी अपनी समस्याओं के बारे में खुलकर बात करता है, तो इसका क्या कारण हो सकता है?
(A) चिकित्सक के प्रति विश्वास का निर्माण।
(B) चिकित्सक का भय।
(C) सामाजिक दबाव।
(D) आर्थिक लाभ।

230. मनश्चिकित्सा की कौन सी शाखा का मानना है कि उपचार का मुख्य लाभ 'व्यक्तिगत संवृद्धि' है?
(A) मानवतावादी चिकित्सा
(B) मनोगतिक चिकित्सा
(C) व्यवहार चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

231. मनश्चिकित्सा के प्रकारों के आविर्भाव को सही क्रम में रखें:
1. व्यवहार चिकित्सा
2. अस्तित्वपरक चिकित्सा (तीसरी शक्ति)
3. मनोगतिक चिकित्सा
(A) 3, 1, 2
(B) 1, 2, 3
(C) 2, 3, 1
(D) 3, 2, 1

232. निम्नलिखित में से कौन सा एक 'नकारात्मक स्वचालित विचार' का उदाहरण है?
(A) "मैं कभी कुछ सही नहीं करता।"
(B) "मैं यह कर सकता हूँ।"
(C) "लोग आमतौर पर अच्छे होते हैं।"
(D) "मैं अपनी गलतियों से सीखता हूँ।"

233. 'लॉगोथेरेपी' शब्द में 'लॉगोस' का क्या अर्थ है?
(A) आत्मा
(B) तर्क
(C) व्यवहार
(D) उपचार

234. गेस्टाल्ट चिकित्सा में, चिकित्सक सेवार्थी को उसकी भावनाओं और द्वंद्वों के बारे में क्या करने के लिए प्रोत्साहित करता है?
(A) उनकी कल्पनाओं की अभिव्यक्ति करने के लिए।
(B) उन्हें दबाने के लिए।
(C) उनकी उपेक्षा करने के लिए।
(D) उनका तार्किक विश्लेषण करने के लिए।

235. सुदर्शन क्रिया योग को एक 'लोक-स्वास्थ्य हस्तक्षेप तकनीक' के रूप में क्यों प्रयोग किया जाता है?
(A) इसके लाभदायक, सुरक्षित और कम खर्चीला होने के कारण।
(B) क्योंकि यह महंगी और जटिल है।
(C) क्योंकि इसे केवल व्यक्तिगत रूप से किया जा सकता

है।
(D) क्योंकि यह केवल शारीरिक रोगों का उपचार करती है।

236. मानसिक रोगियों का पुनःस्थापन क्यों आवश्यक है, खासकर गंभीर विकारों में?
(A) लक्षणों में कमी जीवन की गुणवत्ता में सुधार के बराबर नहीं होती।
(B) क्योंकि उन्हें समाज से अलग रखना बेहतर है।
(C) क्योंकि वे हमेशा खतरनाक होते हैं।
(D) क्योंकि दवाएं अप्रभावी होती हैं।

237. सभी मनश्चिकित्सात्मक उपागमों में पाया जाने वाला एक सामान्य अभिलक्षण क्या है?
(A) चिकित्सा के सिद्धांतों का व्यवस्थित अनुप्रयोग।
(B) सभी में दवा का उपयोग होता है।
(C) सभी दीर्घकालिक होते हैं।
(D) सभी अनिदेशात्मक होते हैं।

238. चिकित्सक के लिए सेवार्थी के प्रति 'तदनुभूति' रखना क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह चिकित्सात्मक संबंध को समृद्ध और स्वास्थ्यकर बनाता है।
(B) यह चिकित्सक को श्रेष्ठ महसूस कराता है।
(C) यह सेवार्थी को चिकित्सक पर निर्भर बनाता है।
(D) यह उपचार प्रक्रिया को लंबा करता है।

239. मनोगतिक, व्यवहार और अस्तित्वपरक चिकित्साएँ किस एक मुख्य प्राचल पर भिन्न होती हैं?
(A) समस्या का कारण क्या है, इस पर उनकी धारणा।
(B) उपचार की लागत।
(C) चिकित्सक की राष्ट्रीयता।
(D) उपचार का स्थान।

240. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. व्यवहार चिकित्सा में, वर्तमान में केवल दोषपूर्ण प्रतिरूपों में सुधार किया जाता है।
2. व्यवहार चिकित्सा अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित है।
3. 'पूर्ववर्ती संक्रिया' व्यवहार के पहले घटित होती है।
4. 'टोकन अर्थव्यवस्था' क्रियाप्रसूत अनुबंधन का एक उदाहरण है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) केवल 2, 3 और 4

241. दुश्चिंता के उपचार में 'प्रगतिशील पेशीय विश्रांति' का क्या उद्देश्य है?
(A) सेवार्थी को शारीरिक रूप से थकाना।
(B) सेवार्थी को तनाव और विश्रांति के अंतर के प्रति जागरूक करना।
(C) सेवार्थी की मांसपेशियों को मजबूत बनाना।
(D) सेवार्थी का ध्यान दर्द पर केंद्रित करना।

242. अल्बर्ट एलिस की RET और आरन बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा, दोनों किस सामान्य श्रेणी के अंतर्गत आती हैं?
(A) संज्ञानात्मक चिकित्सा
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) मनोगतिक चिकित्सा
(D) मानवतावादी चिकित्सा

243. CBT का एक व्यापक चिकित्सा होने का क्या कारण है?
(A) यह समस्या के जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पक्षों को संबोधित करती है।
(B) यह केवल एक ही तकनीक का उपयोग करती है।
(C) यह केवल गंभीर विकारों का इलाज करती है।
(D) यह सभी के लिए निःशुल्क है।

244. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, जब आत्मसिद्धि की आवश्यकता बाधित होती है, तो मनुष्य मनोवैज्ञानिक कष्ट का अनुभव करता है।
तर्क (R): आत्मसिद्धि व्यक्ति को अधिक जटिल, संतुलित और समाकलित होने के लिए प्रेरित करने वाली एक सहज शक्ति है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

245. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में, चिकित्सक को कैसा वातावरण प्रदान करना चाहिए?
(A) अनुज्ञात्मक, अनिर्णयात्मक तथा स्वीकृतिपूर्ण
(B) निर्देशात्मक और आलोचनात्मक
(C) प्रतिस्पर्धी और चुनौतीपूर्ण
(D) उदासीन और दूर का

246. निम्नलिखित में से कौन सा एक नैतिक सिद्धांत है जिसका मनश्चिकित्सकों को पालन करना चाहिए?
(A) सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखना।
(B) सेवार्थी के साथ व्यक्तिगत संबंध बनाना।
(C) उपचार की सफलता की गारंटी देना।
(D) केवल सबसे धनी सेवार्थियों का इलाज करना।

247. कौन सी वैकल्पिक चिकित्सा मनोग्रहित-बाध्यता विकार के उपचार में प्रभावी पाई गई है?
(A) कुंडलिनी योग
(B) सुदर्शन क्रिया योग
(C) विपश्यना ध्यान

मनश्चिकित्सा में चिकित्सात्मक संबंध एक केंद्रीय और अनिवार्य घटक है, जिसे अक्सर उपचार की सफलता का सबसे महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता माना जाता है। यह संबंध केवल एक पेशेवर बातचीत नहीं है, बल्कि एक गहरी अंतर्वैयक्तिक मैत्री है जो विश्वास, समानुभूति और अशर्त सकारात्मक सम्मान पर आधारित है। कार्ल रोजर्स के मानवतावादी दृष्टिकोण ने इन तीन 'मूल स्थितियों' - तदनुभूति, सांदृश्यता (congruence) और अशर्त सकारात्मक सम्मान - को परिवर्तन के लिए आवश्यक और पर्याप्त माना। तदनुभूति का अर्थ है सेवार्थी के विश्व को उसके दृष्टिकोण से समझना, बिना अपना निर्णय दिए। सांदृश्यता या प्रामाणिकता का तात्पर्य है कि चिकित्सक संबंध में वास्तविक और पारदर्शी हो, अपने स्वयं के अनुभवों और भावनाओं के प्रति खुला हो। अशर्त सकारात्मक सम्मान का अर्थ है सेवार्थी को उसकी कमियों या गलतियों के बावजूद पूरी तरह से स्वीकार करना। मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण में, इस संबंध को अन्यारोपण (transference) और प्रति-अन्यारोपण (counter-transference) के लेंस के माध्यम से देखा जाता है, जहाँ सेवार्थी और चिकित्सक अचेतन रुप से अपने पिछले संबंधों के पैटर्न को दोहराते हैं। इन गतिकियों को समझना और उन पर काम करना उपचार का एक प्रमुख हिस्सा बन जाता है। किसी भी सैद्धांतिक अभिविन्यास के बावजूद, एक मजबूत चिकित्सात्मक संबंध सेवार्थी को सुरक्षित महसूस करने, अन्वेषण करने और अंततः बदलने के लिए एक सुरक्षित आधार प्रदान करता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. मनश्चिकित्सा में उपचार की सफलता का सबसे महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता किसे माना जाता है?
(A) चिकित्सक का सैद्धांतिक ज्ञान
(B) चिकित्सात्मक संबंध की गुणवत्ता
(C) उपचार की अवधि
(D) सेवार्थी की आर्थिक स्थिति

302. कार्ल रोजर्स द्वारा प्रस्तावित 'मूल स्थितियों' में निम्नलिखित में से कौन सा शामिल नहीं है?
(A) अन्यारोपण
(B) तदनुभूति
(C) सांदृश्यता
(D) अशर्त सकारात्मक सम्मान

303. मनोविश्लेषणात्मक दृष्टिकोण के अनुसार, चिकित्सात्मक संबंध में सेवार्थी द्वारा अपने पिछले संबंधों के पैटर्न को चिकित्सक पर अचेतन रुप से आरोपित करना क्या कहलाता है?
(A) प्रति-अन्यारोपण
(B) सांदृश्यता
(C) अन्यारोपण
(D) समानुभूति

304. अनुच्छेद के अनुसार, एक मजबूत चिकित्सात्मक संबंध का प्राथमिक कार्य क्या है?
(A) सेवार्थी को त्वरित समाधान प्रदान करना
(B) चिकित्सक को अपने सिद्धांतों का परीक्षण करने की अनुमति देना
(C) सेवार्थी के सामाजिक जीवन को पूरी तरह से नियंत्रित करना
(D) सेवार्थी को अन्वेषण और परिवर्तन के लिए एक सुरक्षित आधार प्रदान करना

305. 'सांदृश्यता' (congruence) की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) चिकित्सक द्वारा सेवार्थी के हर कथन से सहमत होना
(B) सेवार्थी का अपने व्यवहार में सुसंगत होना
(C) चिकित्सक का संबंध में वास्तविक, पारदर्शी और प्रामाणिक होना
(D) चिकित्सक और सेवार्थी के बीच विचारों का पूर्ण मेल

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

व्यवहार चिकित्सा अधिगम के स्थापित सिद्धांतों, विशेष रुप से शास्त्रीय और क्रियाप्रसूत अनुबंधन पर आधारित है। यह इस धारणा पर आधारित है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट उत्पन्न करने वाले दुरनुकूलक व्यवहार उसी तरह सीखे जाते हैं जैसे अनुकूली व्यवहार सीखे जाते हैं, और इसलिए, उन्हें भुलाया भी जा सकता है। व्यवहार चिकित्सा अतीत की अचेतन शक्तियों या गहन अंतर्निहित संघर्षों की खोज करने के बजाय वर्तमान समस्याग्रस्त व्यवहारों पर ध्यान केंद्रित करती है। उपचार प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा व्यवहार का कार्यात्मक विश्लेषण (functional analysis) है। इसमें समस्या व्यवहार (B) को बनाए रखने वाले पूर्ववर्ती (A - Antecedents) और परिणाम (C - Consequences) की पहचान करना शामिल है। पूर्ववर्ती वे घटनाएँ हैं जो व्यवहार से ठीक पहले होती हैं और उसे प्रेरित करती हैं, जबकि परिणाम वे घटनाएँ हैं जो व्यवहार के बाद होती हैं और उसे प्रबलित या दंडित करती हैं। उदाहरण के लिए, एक बच्चा जो स्कूल जाने से इंकार करता है (व्यवहार), हो सकता है कि उसे पेट दर्द की शिकायत (पूर्ववर्ती) हो और परिणाम में उसे घर पर रहने और माता-पिता का ध्यान आकर्षित करने (सकारात्मक प्रबलन) का अवसर मिले। एक बार जब यह A-B-C रुपरेखा समझ में आ जाती है, तो चिकित्सक हस्तक्षेप विकसित कर सकता है जो या तो पूर्ववर्ती को बदलता है (जैसे, तनाव प्रबंधन सिखाना) या परिणाम को (जैसे, स्कूल जाने पर प्रशंसा करना और घर पर रहने पर ध्यान न देना)। इस प्रकार, व्यवहार चिकित्सा का लक्ष्य केवल लक्षणों को खत्म करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति को अधिक अनुकूली और प्रभावी व्यवहार प्रतिरुप सिखाना है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

306. व्यवहार चिकित्सा किस मूल धारणा पर आधारित है?
(A) दुरनुकूलक व्यवहार अचेतन इच्छाओं का परिणाम है।
(B) दुरनुकूलक व्यवहार सीखे गए पैटर्न हैं जिन्हें बदला जा

है।
3. इसका उपयोग मुख्य रूप से अवसाद के लिए किया जाता है।
4. इसमें दुश्चिंता पदानुक्रम का उपयोग होता है।
5. इसमें विश्रांति और दुश्चिंता का एक साथ युग्मन होता है।

उपरोक्त में से कौन सा संयोजन सही है?
(A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
(B) 1, 2, 4, 5 सही हैं
(C) 2, 3, 4, 5 सही हैं
(D) 1, 3, 4, 5 सही हैं

261. आरन बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा के अनुसार, दुश्चिंता और अवसाद का कारण क्या है?
(A) बार-बार उत्पन्न होने वाले नकारात्मक स्वचालित विचार।
(B) बाल्यावस्था के सुखद अनुभव।
(C) सामाजिक समर्थन का अभाव।
(D) आनुवंशिक प्रवृत्ति।

262. मानवतावादी चिकित्सा का मूल विश्वास क्या है?
(A) मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि और आत्मसिद्धि से अभिप्रेरित हैं।
(B) मनुष्य मूल रूप से बुरा होता है।
(C) मनुष्य का व्यवहार पर्यावरण द्वारा निर्धारित होता है।
(D) मनुष्य के कार्य अचेतन मन द्वारा नियंत्रित होते हैं।

263. 'भाव-विरेचन' (कैथार्सिस) की प्रक्रिया में क्या होता है?
(A) सेवार्थी अपनी दमित भावनाओं को बाहर निकालता है।
(B) सेवार्थी अपनी भावनाओं को दबाता है।
(C) चिकित्सक अपनी भावनाओं को व्यक्त करता है।
(D) सेवार्थी को तर्क करना सिखाया जाता है।

264. विपश्यना ध्यान की क्या विशेषता है?
(A) इसमें किसी नियत वस्तु पर ध्यान केंद्रित नहीं किया जाता।
(B) इसमें एक मंत्र का जाप किया जाता है।
(C) यह केवल शारीरिक आसनों पर केंद्रित है।
(D) इसमें तीव्र गति से श्वास ली जाती है।

265. 'अशर्त सकारात्मक आदर' की अवधारणा किसने दी?
(A) कार्ल रोजर्स
(B) सिगमंड फ्रायड
(C) अल्बर्ट एलिस
(D) विक्टर फ्रेंकल

266. मनोगतिक चिकित्सा में सपनों को क्यों महत्वपूर्ण माना जाता है?
(A) क्योंकि उन्हें अचेतन मन की इच्छाओं का संकेतक माना जाता है।
(B) क्योंकि वे भविष्य की भविष्यवाणी करते हैं।
(C) क्योंकि वे यादृच्छिक तंत्रिका गतिविधि हैं।
(D) क्योंकि वे दिन-प्रतिदिन के तनाव को दर्शाते हैं।

267. मनश्चिकित्सा की सभी शाखाएँ एक-दूसरे से संप्रत्ययों, विधियों और तकनीक में बहुत भिन्न होती हैं। यह कथन:
(A) सत्य है।
(B) असत्य है।
(C) केवल कुछ मामलों में सत्य है।
(D) अप्रासंगिक है।

268. व्यवहार विश्लेषण में, एक बार अपक्रियात्मक व्यवहार की पहचान हो जाने के बाद, अगला कदम क्या होता है?
(A) व्यवहार के पूर्ववर्ती और संपोषण कारकों को खोजना।
(B) व्यवहार को तुरंत दंडित करना।
(C) व्यवहार की उपेक्षा करना।
(D) सेवार्थी को दवा देना।

269. अल्बर्ट एलिस के अनुसार, लोगों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मुख्य कारण क्या है?
(A) घटनाओं के बारे में उनके अविवेकी विश्वास।
(B) बाहरी घटनाएँ।
(C) दूसरे लोगों का व्यवहार।
(D) उनका अतीत।

270. गेस्टाल्ट थेरेपी में 'समग्र' पर जोर देने का क्या मतलब है?
(A) व्यक्ति को एक संपूर्ण इकाई के रूप में देखना।
(B) केवल व्यक्ति के विचारों पर ध्यान केंद्रित करना।
(C) केवल व्यक्ति की भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करना।
(D) केवल व्यक्ति के व्यवहार पर ध्यान केंद्रित करना।

271. कौन सी चिकित्सा पद्धति को "तीसरी शक्ति" के रूप में जाना जाता है, जो मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के विकल्प के रूप में उभरी?
(A) मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा
(B) संज्ञानात्मक चिकित्सा
(C) जैविक चिकित्सा
(D) सामाजिक चिकित्सा

272. चिकित्सात्मक मैत्री की सफलता के लिए क्या आवश्यक है?
(A) चिकित्सक द्वारा स्वीकृति, तदनुभूति व सच्चाई।
(B) चिकित्सक और सेवार्थी के बीच पूर्ण सहमति।
(C) चिकित्सक का प्रभुत्व।
(D) एक लंबा और महंगा उपचार।

273. 'टोकन' का उपयोग किसलिए किया जाता है?
(A) वांछित व्यवहार के लिए तत्काल पुरस्कार के रूप में।
(B) अवांछित व्यवहार के लिए दंड के रूप में।
(C) उपचार की लागत का भुगतान करने के लिए।
(D) सेवार्थी का ध्यान भटकाने के लिए।

274. संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) में, चिकित्सक और सेवार्थी का संबंध कैसा होता है?
(A) सहयोगी और सक्रिय।
(B) निष्क्रिय और दूर का।

(B) चिंता हमेशा विश्राम से अधिक शक्तिशाली होती है।
(C) व्यवहार हमेशा परिणामों से नियंत्रित होता है।
(D) दो परस्पर विरोधी प्रतिक्रियाएं एक साथ मौजूद नहीं हो सकतीं।

328. क्रमिक विसंवेदनीकरण का पहला चरण क्या है?
(A) चिंता पदानुक्रम का निर्माण
(B) सेवार्थी को विश्राम तकनीकों में प्रशिक्षण देना
(C) भयभीत वस्तु का सामना करना
(D) सपनों का विश्लेषण करना

329. 'चिंता पदानुक्रम' क्या है?
(A) चिंता के लक्षणों की एक सूची
(B) सभी प्रकार के चिंता विकारों की एक सूची
(C) चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों की एक क्रमबद्ध सूची
(D) चिंता को मापने के लिए एक प्रश्नावली

330. क्रमिक विसंवेदनीकरण की प्रक्रिया में, सेवार्थी चिंता पदानुक्रम में कैसे आगे बढ़ता है?
(A) बेतरतीब ढंग से किसी भी वस्तु का चयन करके
(B) सबसे चिंताजनक वस्तु से शुरु करके
(C) केवल उन वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करके जो कोई चिंता उत्पन्न नहीं करतीं
(D) सबसे कम चिंताजनक वस्तु से शुरु करके और धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ते हुए

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

विक्टर फ्रेंकल द्वारा विकसित उद्बोधक चिकित्सा (Logotherapy) एक प्रकार की अस्तित्ववादी चिकित्सा है जो अर्थ की खोज पर केंद्रित है। 'लोगोस' एक ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ 'अर्थ' है। फ्रेंकल, जो स्वयं एक होलोकॉस्ट उत्तरजीवी थे, का मानना था कि जीवन में अर्थ की खोज मानव अस्तित्व में प्राथमिक प्रेरक शक्ति है। उनके अनुसार, जब यह 'अर्थ की इच्छा' (will to meaning) कुंठित हो जाती है, तो व्यक्ति 'अस्तित्वगत शून्य' (existential vacuum) का अनुभव कर सकता है, जो ऊब, उदासीनता और यह महसूस करने की स्थिति है कि जीवन निरर्थक है। उद्बोधक चिकित्सा का उद्देश्य सेवार्थी को जीवन में उसके अपने अद्वितीय अर्थ को खोजने में मदद करना है। फ्रेंकल ने अर्थ खोजने के तीन मुख्य तरीके सुझाए: (1) कुछ बनाकर या कोई काम करके (रचनात्मक मूल्य); (2) कुछ अनुभव करके या किसी से प्रेम करके (अनुभवात्मक मूल्य); और (3) एक ऐसी पीड़ा के प्रति जो अपरिहार्य है, एक निश्चित दृष्टिकोण अपनाकर (दृष्टिकोणीय मूल्य)। अंतिम मूल्य विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह बताता है कि हम उन स्थितियों में भी अर्थ खोज सकते हैं जिन्हें हम बदल नहीं सकते। फ्रेंकल की प्रसिद्ध उक्ति, "जिस व्यक्ति के पास जीने के लिए 'क्यों' है, वह लगभग किसी भी 'कैसे' को सहन कर सकता है," इस दृष्टिकोण के सार को दर्शाती है। उद्बोधक चिकित्सा व्यक्ति को अपनी स्वतंत्रता और जिम्मेदारी को स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करती है ताकि वह अपने जीवन को अर्थपूर्ण बना सके।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. उद्बोधक चिकित्सा (Logotherapy) के अनुसार, मानव अस्तित्व में प्राथमिक प्रेरक शक्ति क्या है?
(A) अर्थ की इच्छा
(B) सुख की इच्छा
(C) शक्ति की इच्छा
(D) सामाजिक स्वीकृति की इच्छा

332. 'अस्तित्वगत शून्य' की स्थिति क्या है?
(A) अत्यधिक खुशी और उत्साह की स्थिति
(B) ऊब, उदासीनता और जीवन के निरर्थक होने की भावना
(C) गहन आध्यात्मिक अनुभव की स्थिति
(D) सभी भौतिक इच्छाओं से मुक्ति

333. विक्टर फ्रेंकल के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा अर्थ खोजने का एक तरीका नहीं है?
(A) एक रचनात्मक कार्य करके
(B) सभी प्रकार की पीड़ा से बचकर
(C) किसी से प्रेम करके
(D) अपरिहार्य पीड़ा के प्रति एक निश्चित दृष्टिकोण अपनाकर

334. फ्रेंकल की प्रसिद्ध उक्ति "जिस व्यक्ति के पास जीने के लिए 'क्यों' है, वह लगभग किसी भी 'कैसे' को सहन कर सकता है," का क्या तात्पर्य है?
(A) जीवन में उद्देश्य की भावना कठिनाइयों का सामना करने में मदद करती है।
(B) शारीरिक शक्ति मानसिक शक्ति से अधिक महत्वपूर्ण है।
(C) सभी प्रश्नों का उत्तर जानना आवश्यक है।
(D) जीवन में कोई कठिनाई नहीं होनी चाहिए।

335. उद्बोधक चिकित्सा किस मुख्य सिद्धांत पर जोर देती है?
(A) व्यक्ति को अपने अतीत के प्रति निष्क्रिय रहना चाहिए।
(B) जीवन का अर्थ दूसरों द्वारा प्रदान किया जाना चाहिए।
(C) व्यक्ति को अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाने की स्वतंत्रता और जिम्मेदारी लेनी चाहिए।
(D) व्यक्ति को केवल सुखद अनुभवों की तलाश करनी चाहिए।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (Cognitive Behaviour Therapy - CBT) एक व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली मनश्चिकित्सा है जो संज्ञानात्मक और व्यवहारिक तकनीकों को एकीकृत करती है। इसका मूल सिद्धांत यह है कि हमारे विचार (संज्ञान), भावनाएं और व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। CBT इस धारणा पर आधारित है कि मनोवैज्ञानिक समस्याएं अक्सर सोचने के अस्वास्थ्यकर तरीकों और सीखे गए दुरनुकूलक व्यवहार पैटर्न के कारण उत्पन्न होती हैं और बनी रहती हैं। यह चिकित्सा वर्तमान-केंद्रित, समस्या-केंद्रित और लक्ष्य-

(B) उसकी हर बात से सहमत होकर।
(C) उसे महंगे उपहार देकर।
(D) उसके सभी निर्णय स्वयं लेकर।

287. मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार, बाल्यावस्था के अनसुलझे भय क्या उत्पन्न करते हैं?
(A) अंतःमनोद्वंद्व
(B) दोषपूर्ण अधिगम
(C) अविवेकी विचार
(D) अस्तित्व संबंधी चिंता

288. क्रमिक विसंवेदीकरण में दुश्चिंता पदानुक्रम कौन बनाता है?
(A) सेवार्थी और चिकित्सक मिलकर
(B) केवल चिकित्सक
(C) केवल सेवार्थी
(D) एक कंप्यूटर प्रोग्राम

289. "मैं कुरुप हूँ" या "मैं मूर्ख हूँ" - ये किसके उदाहरण हैं?
(A) नकारात्मक स्वचालित विचार
(B) मूल स्कीमा
(C) संज्ञानात्मक विकृति
(D) अपक्रियात्मक संरचना

290. उद्बोधक चिकित्सा (Logotherapy) किस पर जोर देती है?
(A) 'आज और अभी' पर
(B) अतीत के अनुभवों पर
(C) भविष्य की योजनाओं पर
(D) सपनों के विश्लेषण पर

291. मनश्चिकित्सा में अविशिष्ट कारक (non-specific factors) क्या हैं?
(A) पद्धतियों, रोगियों और चिकित्सकों में समान कारक।
(B) वे कारक जो केवल एक विशेष चिकित्सा में मौजूद होते हैं।
(C) वे कारक जो अप्रभावी होते हैं।
(D) वे कारक जो केवल दवा से संबंधित होते हैं।

292. कौन सा कथन सबसे सटीक रूप से पुनःस्थापन को परिभाषित करता है?
(A) रोगी को सशक्त बनाकर समाज का सदस्य बनाना।
(B) रोगी को उसके लक्षणों के लिए दवा देना।
(C) रोगी को स्थायी रूप से एक संस्था में रखना।
(D) रोगी को केवल आराम करने की सलाह देना।

293. निम्नलिखित में से कौन मनश्चिकित्सा का एक सामान्य उद्देश्य है?
(A) मानव कष्ट निराकरण और प्रभावी व्यवहार को बढ़ावा।
(B) सेवार्थी को पूरी तरह से चिकित्सक पर निर्भर बनाना।
(C) केवल लक्षणों को दबाना।
(D) समाज के मानदंडों को लागू करना।

294. 'संज्ञानात्मक पुनःसंरचना' का क्या अर्थ है?
(A) नकारात्मक और अविवेकी विचारों को तर्कमूलक विचारों से प्रतिस्थापित करना।
(B) बचपन की यादों को फिर से बनाना।
(C) व्यवहार को सीधे बदलना।
(D) भावनाओं को व्यक्त करना।

295. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में, चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं का 'परावर्तन' क्यों करता है?
(A) भावनाओं को समझने और समाकलित होने में मदद।
(B) उसकी आलोचना करने के लिए।
(C) उसे यह दिखाने के लिए कि वह गलत है।
(D) उसे भ्रमित करने के लिए।

296. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा विधि इस विश्वास पर आधारित है कि विचार, भावना और व्यवहार परस्पर जुड़े हुए हैं?
(A) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT)
(B) मनोगतिक चिकित्सा
(C) गेस्टाल्ट चिकित्सा
(D) उद्बोधक चिकित्सा

297. यदि एक व्यक्ति सार्वजनिक रूप से बोलने से डरता है, तो व्यवहार चिकित्सक सबसे पहले क्या करेगा?
(A) उसके डर के पूर्ववर्ती और संपोषण कारकों का विश्लेषण।
(B) उसे तुरंत एक बड़ी भीड़ के सामने बोलने के लिए कहेगा।
(C) उसके बचपन के बारे में पूछेगा।
(D) उसे दवा लेने की सलाह देगा।

298. मानवतावादी दृष्टिकोण के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याओं का एक प्रमुख कारण क्या है?
(A) आत्मसिद्धि की प्रक्रिया में बाधा।
(B) तार्किक सोच की कमी।
(C) अत्यधिक सामाजिक संपर्क।
(D) आनुवंशिक दोष।

299. निम्नलिखित में से कौन सा मनश्चिकित्सा का एक नैतिक उल्लंघन होगा?
(A) सेवार्थी के साथ एक व्यक्तिगत संबंध स्थापित करना।
(B) सेवार्थी से उपचार के लिए सुविज्ञ सहमति लेना।
(C) सेवार्थी की जानकारी को गोपनीय रखना।
(D) अपने कौशल और ज्ञान की सीमाओं को स्वीकार करना।

300. अंततः, किसी भी मनश्चिकित्सा में परिवर्तन का माध्यम क्या बनता है?
(A) चिकित्सक, सेवार्थी और उनके बीच का मानवीय संबंध।
(B) केवल उपयोग की गई तकनीक।
(C) केवल चिकित्सक का अनुभव।
(D) केवल उपचार की अवधि।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

(C) सत्तावादी और निर्देशात्मक।
(D) अनौपचारिक और मैत्रीपूर्ण।

275. निम्नलिखित में से कौन सी चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य सेवार्थी को उसके जीवन का अर्थ खोजने में मदद करना है?
(A) उद्बोधक चिकित्सा (लोगोथेरेपी)
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) मनोविश्लेषण
(D) गेस्टाल्ट चिकित्सा

276. मानसिक स्वास्थ्य में योग के लाभों में निम्नलिखित में से कौन सा शामिल नहीं है?
(A) सामाजिक अलगाव में वृद्धि।
(B) कुशल-क्षेम में वृद्धि।
(C) दबाव सहिष्णुता में वृद्धि।
(D) भावदशा में सुधार।

277. यदि एक चिकित्सक सेवार्थी की समस्याओं के प्रति अपनी व्यक्तिगत भावनाएँ विकसित कर लेता है, तो इसे क्या कहा जाता है?
(A) प्रति-अन्यारोपण
(B) तदनुभूति
(C) अन्यारोपण
(D) व्यावसायिकता

278. आरन बेक के अनुसार, "यदि मैं परीक्षा में प्रथम नहीं आया, तो मैं पूरी तरह से असफल हूँ" यह किस प्रकार की सोच का उदाहरण है?
(A) द्वि-विभाजित चिंतन (Dichotomous thinking)
(B) चयनात्मक अमूर्तकरण
(C) अति-सामान्यीकरण
(D) वैयक्तिककरण

279. सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा का मानना है कि लोग तब मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ होते हैं जब:
(A) उनका वास्तविक स्व और आदर्श स्व एक समान होते हैं।
(B) वे समाज की सभी अपेक्षाओं को पूरा करते हैं।
(C) वे अपनी भावनाओं को पूरी तरह से दबा देते हैं।
(D) वे दूसरों से बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

280. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. पुनःस्थापन का उद्देश्य रोगी को सशक्त बनाना है।
2. व्यावसायिक चिकित्सा का लक्ष्य सीधे कार्य अनुशासन बनाना है।
3. सामाजिक कौशल प्रशिक्षण में भूमिका-निर्वाह का उपयोग होता है।
4. संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण अवधान और स्मृति पर केंद्रित है।
5. व्यावसायिक प्रशिक्षण रोगी में पर्याप्त सुधार आने के बाद दिया जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
(B) 1, 3, 4, 5 सही हैं
(C) 2, 3, 4, 5 सही हैं
(D) 1, 2, 4, 5 सही हैं

281. किस चिकित्सा में, चिकित्सक की भूमिका एक "सुकरकर्त्ता" की होती है जो सेवार्थी को अपनी समस्याओं के बारे में बात करने और समाधान खोजने में मदद करता है?
(A) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(B) मनोगतिक चिकित्सा
(C) व्यवहार चिकित्सा
(D) औषध चिकित्सा

282. व्यवहार चिकित्सा में 'पूर्ववर्ती संक्रिया' (antecedent operations) का क्या लक्ष्य है?
(A) व्यवहार के पूर्व घटित पहलुओं को नियंत्रित करना।
(B) व्यवहार के बाद के परिणामों को बदलना।
(C) व्यवहार के लिए दंड देना।
(D) व्यवहार की उपेक्षा करना।

283. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक को अभिकथन (A) और दूसरे को तर्क (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): संज्ञानात्मक चिकित्सा अल्पकालिक होती है, जो 10-20 सत्रों तक समाप्त हो जाती है।
तर्क (R): यह चिकित्सा सेवार्थी की किसी एक विशिष्ट समस्या का समाधान करने पर ध्यान केंद्रित करती है, न कि पूरे व्यक्तित्व के पुनर्निर्माण पर।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है लेकिन (R) सत्य है।

284. 'समाकलित होने' की प्रक्रिया, जैसा कि मानवतावादी चिकित्सा में वर्णित है, क्या है?
(A) साकल्य-बोध प्राप्त करना, एक संपूर्ण व्यक्ति बनना।
(B) समाज के साथ एकीकृत होना।
(C) अपने विचारों और भावनाओं को अलग करना।
(D) अपने अतीत को वर्तमान से अलग करना।

285. किस प्रकार का ध्यान अवसाद की पुनरावृत्त घटना की रोकथाम में सहायक पाया गया है?
(A) सतर्कता-आधारित ध्यान (विपश्यना)
(B) मंत्र ध्यान
(C) पारलौकिक ध्यान
(D) योग निद्रा

286. एक चिकित्सात्मक मैत्री में, चिकित्सक सेवार्थी के प्रति अपनी स्वीकृति कैसे दिखाता है?
(A) मूल्यांकन न कर के और सकारात्मक भावनाएं दिखाकर।

सकता है।
(C) मनोवैज्ञानिक कष्ट जैविक कारकों के कारण होता है।
(D) सभी व्यवहार जन्मजात और अपरिवर्तनीय होते हैं।

307. व्यवहार के कार्यात्मक विश्लेषण में 'A-B-C' मॉडल का क्या अर्थ है?
(A) दृष्टिकोण-विश्वास-संज्ञान (Attitude-Belief-Cognition)
(B) चिंता-व्यवहार-नियंत्रण (Anxiety-Behaviour-Control)
(C) मूल्यांकन-द्विभाजन-निष्कर्ष (Assessment-Bifurcation-Conclusion)
(D) पूर्ववर्ती-व्यवहार-परिणाम (Antecedent-Behaviour-Consequence)

308. अनुच्छेद में दिए गए उदाहरण के अनुसार, बच्चे का घर पर रुकना और माता-पिता का ध्यान आकर्षित करना किस प्रकार का परिणाम है?
(A) सकारात्मक प्रबलन
(B) नकारात्मक प्रबलन
(C) दंड
(D) विलोपन

309. व्यवहार चिकित्सा का मुख्य ध्यान किस पर होता है?
(A) सेवार्थी के प्रारंभिक बचपन के अनुभवों और अचेतन संघर्षों पर
(B) सेवार्थी के जटिल सपनों और अचेतन कल्पनाओं की गहन व्याख्या पर
(C) वर्तमान समस्याग्रस्त व्यवहारों और उन्हें बनाए रखने वाले कारकों पर
(D) सेवार्थी के गहरे अस्तित्वगत और दार्शनिक जीवन के प्रश्नों पर

310. कार्यात्मक विश्लेषण का उद्देश्य क्या है?
(A) समस्या व्यवहार को प्रेरित और प्रबलित करने वाली पर्यावरणीय घटनाओं को समझना
(B) समस्या व्यवहार के लिए केवल आनुवंशिक या जैविक कारणों की पहचान करना
(C) सेवार्थी को उसके अनुचित व्यवहार के लिए नैतिक रूप से आंकना या निर्णय देना
(D) भविष्य के लिए केवल समस्या व्यवहार की वर्तमान आवृत्ति को ठीक से मापना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

आरन बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा इस विचार पर आधारित है कि व्यक्ति की भावनाएं और व्यवहार उसके विचारों या संज्ञानों से गहराई से प्रभावित होते हैं। बेक के अनुसार, मनोवैज्ञानिक विकारों, विशेष रूप से अवसाद का मूल कारण नकारात्मक स्वचालित विचार (Negative Automatic Thoughts - NATs) और अपक्रियात्मक मूल स्कीमा (dysfunctional core schemas) हैं। बेक ने 'संज्ञानात्मक त्रय' (Cognitive Triad) की अवधारणा प्रस्तुत की, जो अवसादग्रस्त व्यक्तियों की सोच की एक विशिष्ट विशेषता है। यह त्रय स्वयं, विश्व और भविष्य के बारे में लगातार नकारात्मक विचारों का एक पैटर्न है। अवसाद से ग्रस्त व्यक्ति स्वयं को अयोग्य, बेकार या दोषपूर्ण मानता है ('मैं बुरा हूँ')। वह अपने अनुभवों और आसपास की दुनिया को शत्रुतापूर्ण, निराशाजनक और बाधाओं से भरी हुई के रूप में व्याख्या करता है ('सब कुछ बुरा है')। और अंत में, वह भविष्य को अंधकारमय और निराशापूर्ण देखता है, यह विश्वास करते हुए कि उसकी कठिनाइयाँ हमेशा बनी रहेंगी ('यह हमेशा बुरा रहेगा')। ये विचार अक्सर संज्ञानात्मक विकृतियों (cognitive distortions) से पुष्ट होते हैं, जैसे कि अति-सामान्यीकरण (एकल घटना के आधार पर व्यापक निष्कर्ष निकालना) और चयनात्मक अमूर्तन (सकारात्मक को अनदेखा करते हुए केवल नकारात्मक विवरणों पर ध्यान केंद्रित करना)। संज्ञानात्मक चिकित्सा का लक्ष्य इन नकारात्मक विचारों और विकृतियों को पहचानना, चुनौती देना और संशोधित करना है। चिकित्सक एक सहयोगी अनुभवजन्य प्रक्रिया के माध्यम से सेवार्थी को अपने विचारों को परिकल्पना के रूप में मानने और साक्ष्य के विरुद्ध उनका परीक्षण करने में मदद करता है, जिससे अधिक संतुलित और यथार्थवादी सोच विकसित होती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. आरन बेक के अनुसार, अवसादग्रस्त व्यक्तियों की सोच की विशिष्ट विशेषता क्या है?
(A) सकारात्मक भ्रम
(B) जादुई सोच
(C) तार्किक सकारात्मकता
(D) संज्ञानात्मक त्रय

312. 'संज्ञानात्मक त्रय' में निम्नलिखित में से कौन सा तत्व शामिल नहीं है?
(A) स्वयं के बारे में नकारात्मक विचार
(B) अतीत के बारे में नकारात्मक विचार
(C) विश्व के बारे में नकारात्मक विचार
(D) भविष्य के बारे में नकारात्मक विचार

313. जब कोई व्यक्ति एक परीक्षा में असफल होने पर यह निष्कर्ष निकालता है कि "मैं जीवन में कभी सफल नहीं हो सकता", तो वह किस संज्ञानात्मक विकृति का उपयोग कर रहा है?
(A) चयनात्मक अमूर्तन
(B) वैयक्तिकरण
(C) अति-सामान्यीकरण
(D) द्विभाजित सोच

314. संज्ञानात्मक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) सेवार्थी के गहरे अचेतन संघर्षों और दमित इच्छाओं को सतह पर लाना
(B) सेवार्थी को विभिन्न प्रकार की शारीरिक विश्राम तकनीक

और व्यायाम सिखाना
(C) सेवार्थी के वर्तमान पारिवारिक संबंधों और सामाजिक नेटवर्क को बदलना
(D) नकारात्मक विचारों और संज्ञानात्मक विकृतियों को पहचानना तथा बदलना

315. बेक की चिकित्सा में, चिकित्सक और सेवार्थी के बीच संबंध को किस रूप में वर्णित किया जा सकता है?
(A) एक सहयोगी अनुभवजन्य प्रक्रिया
(B) एक शिक्षक-छात्र संबंध
(C) एक निष्क्रिय-सक्रिय संबंध
(D) एक माता-पिता-बच्चे का संबंध

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मानवतावादी चिकित्सा, जिसे अक्सर मनोविज्ञान में 'तीसरी शक्ति' के रूप में जाना जाता है, मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के नियतिवादी विचारों की प्रतिक्रिया के रूप में उभरी। इसका मूल आधार यह विश्वास है कि मनुष्य स्वाभाविक रूप से आत्म-सिद्धि (self-actualization) और व्यक्तिगत विकास की ओर प्रवृत्त होते हैं। यह दृष्टिकोण व्यक्ति की स्वतंत्रता, पसंद और उद्देश्य की व्यक्तिपरक धारणा पर जोर देता है। कार्ल रोजर्स की व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा (Person-Centered Therapy) इस उपागम का एक प्रमुख उदाहरण है। रोजर्स का मानना था कि चिकित्सीय परिवर्तन तब होता है जब चिकित्सक एक विशिष्ट प्रकार का संबंध प्रदान करता है जो तीन मुख्य गुणों द्वारा परिभाषित होता है: सांदृश्यता (congruence), अशर्त सकारात्मक सम्मान (unconditional positive regard), और तदनुभूतिपूर्ण समझ (empathic understanding)। सांदृश्यता का अर्थ है कि चिकित्सक स्वयं के साथ ईमानदार और प्रामाणिक है। अशर्त सकारात्मक सम्मान का अर्थ है सेवार्थी को उसकी भावनाओं या व्यवहार की परवाह किए बिना, बिना किसी निर्णय के स्वीकार करना। तदनुभूतिपूर्ण समझ का अर्थ है सेवार्थी के आंतरिक जगत को उसकी अपनी भावनाओं को खोए बिना गहराई से महसूस करना और समझना। रोजर्स के अनुसार, ये केवल तकनीकें नहीं हैं, बल्कि ये वे आवश्यक और पर्याप्त शर्तें हैं जो सेवार्थी को अपनी 'आदर्श स्व' और 'वास्तविक स्व' के बीच की विसंगतियों का पता लगाने और उन्हें हल करने के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करती हैं, जिससे अधिक सामंजस्य और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की ओर गति होती है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. मानवतावादी चिकित्सा को मनोविज्ञान में 'तीसरी शक्ति' क्यों कहा जाता है?
(A) क्योंकि यह मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के बाद ऐतिहासिक रूप से विकसित हुई।
(B) क्योंकि यह मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के नियतिवादी विचारों की प्रतिक्रिया थी।
(C) क्योंकि यह उपचार के दौरान मुख्य रूप से केवल तीन विशिष्ट तकनीकों का उपयोग करती है।
(D) क्योंकि इसे आधुनिक मनोविज्ञान का सबसे प्रभावी और शक्तिशाली रूप माना जाता है।

317. कार्ल रोजर्स की चिकित्सा में चिकित्सीय परिवर्तन के लिए कौन सी शर्त 'आवश्यक और पर्याप्त' मानी जाती है?
(A) चिकित्सक द्वारा सही व्याख्या प्रदान करना
(B) चिकित्सक द्वारा एक विशिष्ट प्रकार का संबंध प्रदान करना
(C) सेवार्थी द्वारा गृहकार्य पूरा करना
(D) व्यवहार को संशोधित करने के लिए प्रबलन का उपयोग

318. जब एक चिकित्सक सेवार्थी को उसकी सभी कमजोरियों और गलतियों के साथ स्वीकार करता है, तो वह क्या प्रदर्शित कर रहा है?
(A) अशर्त सकारात्मक सम्मान
(B) सांदृश्यता
(C) तदनुभूतिपूर्ण समझ
(D) व्याख्या

319. व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा का अंतिम लक्ष्य क्या है?
(A) सेवार्थी के बाहरी व्यवहार को पूरी तरह से नियंत्रित करना
(B) सेवार्थी को समाज के स्थापित मानदंडों के अनुरूप ढालना
(C) सेवार्थी के 'आदर्श स्व' और 'वास्तविक स्व' की विसंगति कम करना
(D) सेवार्थी के गहरे अचेतन संघर्षों को विश्लेषण से उजागर करना

320. मानवतावादी दृष्टिकोण के अनुसार, मनुष्यों की स्वाभाविक प्रवृत्ति क्या है?
(A) संघर्ष और आक्रामकता की ओर
(B) निष्क्रियता और जड़ता की ओर
(C) सामाजिक अपेक्षाओं के अनुरूप होने की ओर
(D) आत्म-सिद्धि और व्यक्तिगत विकास की ओर

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
मनोगतिक चिकित्सा, जिसकी जड़ें सिगमंड फ्रायड के मनोविश्लेषण में हैं, यह मानती है कि वर्तमान मनोवैज्ञानिक समस्याएँ अक्सर अचेतन में दमित संघर्षों और अनसुलझे बचपन के अनुभवों से उत्पन्न होती हैं। इस चिकित्सा का एक केंद्रीय तत्व अन्यारोपण (transference) की अवधारणा है। अन्यारोपण तब होता है जब एक सेवार्थी अचेतन रूप से अपने जीवन के महत्वपूर्ण व्यक्तियों (जैसे माता-पिता) के प्रति अपनी भावनाओं, इच्छाओं और अपेक्षाओं को चिकित्सक पर आरोपित करता है। उदाहरण के लिए, एक सेवार्थी जो अपने आलोचनात्मक पिता के साथ अनसुलझे मुद्दों से जूझ रहा है, वह चिकित्सक को एक अधिकारवादी और निर्णयात्मक व्यक्ति के रूप में देख सकता है, भले ही चिकित्सक का वास्तविक व्यवहार कैसा भी हो। इसके विपरीत, प्रति-

अन्यारोपण (counter-transference) तब होता है जब चिकित्सक सेवार्थी के प्रति अपनी स्वयं की अचेतन भावनाओं और प्रतिक्रियाओं का अनुभव करता है, जो अक्सर सेवार्थी के अन्यारोपण या चिकित्सक के अपने अनसुलझे मुद्दों से प्रेरित होती हैं। जबकि प्रारंभ में प्रति-अन्यारोपण को चिकित्सा में एक बाधा के रूप में देखा जाता था, आधुनिक मनोगतिक चिकित्सक अब इसे सेवार्थी की अंतर्वैयक्तिक दुनिया को समझने के लिए एक मूल्यवान नैदानिक उपकरण के रूप में देखते हैं। अन्यारोपण और प्रति-अन्यारोपण की इस जटिल गतिकी का विश्लेषण और व्याख्या करके, चिकित्सक सेवार्थी को उसके अंतर्निहित भावनात्मक पैटर्न में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद करता है, जिससे उसे अतीत की पकड़ से खुद को मुक्त करने और वर्तमान में अधिक स्वस्थ संबंध बनाने का अवसर मिलता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. मनोगतिक चिकित्सा के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मूल स्रोत क्या है?
(A) दोषपूर्ण संज्ञानात्मक पैटर्न
(B) पर्यावरणीय प्रबलन
(C) अचेतन में दमित संघर्ष और बचपन के अनुभव
(D) आत्म-सिद्धि प्राप्त करने में विफलता

322. 'अन्यारोपण' (transference) की प्रक्रिया में क्या होता है?
(A) चिकित्सक अपनी स्वयं की भावनाएं और अनुभव सेवार्थी पर आरोपित करता है।
(B) सेवार्थी अचेतन रूप से अपने अतीत की भावनाओं को चिकित्सक पर आरोपित करता है।
(C) सेवार्थी सचेत रूप से चिकित्सक के विशिष्ट व्यवहार और शैली की नकल करता है।
(D) सेवार्थी और चिकित्सक पारस्परिक रूप से अपनी चिकित्सीय भूमिकाएँ बदलते हैं।

323. 'प्रति-अन्यारोपण' (counter-transference) क्या है?
(A) सेवार्थी का चिकित्सक के प्रति सकारात्मक महसूस करना।
(B) चिकित्सा सत्र का अचानक समाप्त हो जाना।
(C) सेवार्थी का चिकित्सा का विरोध करना।
(D) चिकित्सक की सेवार्थी के प्रति अचेतन भावनात्मक प्रतिक्रिया।

324. आधुनिक मनोगतिक चिकित्सक प्रति-अन्यारोपण को किस रूप में देखते हैं?
(A) सेवार्थी को समझने के लिए एक मूल्यवान नैदानिक उपकरण
(B) चिकित्सा में एक अपरिहार्य बाधा
(C) एक संकेत कि चिकित्सा समाप्त होनी चाहिए
(D) एक नैतिक उल्लंघन जिसे टाला जाना चाहिए

325. मनोगतिक चिकित्सा में अन्यारोपण का विश्लेषण क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह चिकित्सक को उपचार के दौरान सेवार्थी पर पूर्ण नियंत्रण करने की अनुमति देता है।
(B) यह पूरी चिकित्सा प्रक्रिया को बिना किसी रुकावट के अत्यधिक तेज कर देता है।
(C) सेवार्थी को उसके अंतर्निहित भावनात्मक पैटर्न में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद करता है।
(D) यह सुनिश्चित करता है कि सेवार्थी चिकित्सक के साथ हमेशा सकारात्मक महसूस करे।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

क्रमिक विसंवेदनीकरण (Systematic Desensitization) जोसेफ वोल्पे द्वारा विकसित एक प्रकार की व्यवहार चिकित्सा है, जो विशेष रूप से दुर्भीति (phobia) और चिंता विकारों के उपचार में प्रभावी है। यह तकनीक 'अन्योन्य प्रावरोध' (reciprocal inhibition) के सिद्धांत पर आधारित है, जिसका अर्थ है कि दो परस्पर विरोधी प्रतिक्रियाएं, जैसे चिंता और विश्राम, एक ही समय में मौजूद नहीं हो सकतीं। चूंकि विश्राम चिंता पर हावी होता है, इसलिए इसका उपयोग चिंता की प्रतिक्रिया को कम करने के लिए किया जा सकता है। उपचार प्रक्रिया में तीन मुख्य चरण होते हैं। पहला, सेवार्थी को गहरी पेशीय विश्रांति (deep muscle relaxation) जैसी तकनीकों में प्रशिक्षित किया जाता है। दूसरा, चिकित्सक और सेवार्थी मिलकर एक 'चिंता पदानुक्रम' (anxiety hierarchy) बनाते हैं। यह एक सूची है जिसमें चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों को सबसे कम चिंताजनक से लेकर सबसे अधिक चिंताजनक तक क्रमबद्ध किया जाता है। उदाहरण के लिए, मकड़ियों से डरने वाले व्यक्ति के लिए, पदानुक्रम में 'मकड़ी' शब्द के बारे में सोचना (सबसे कम) से लेकर एक वास्तविक मकड़ी को अपने हाथ पर रखने (सबसे अधिक) तक की स्थितियाँ हो सकती हैं। तीसरा और अंतिम चरण युग्मन प्रक्रिया है। सेवार्थी को एक गहरी विश्राम की स्थिति में लाया जाता है और फिर उसे पदानुक्रम में सबसे कम चिंताजनक वस्तु की कल्पना करने के लिए कहा जाता है। इस प्रक्रिया को तब तक दोहराया जाता है जब तक कि सेवार्थी बिना किसी चिंता के उस वस्तु की कल्पना नहीं कर लेता। फिर वे पदानुक्रम में अगली वस्तु पर आगे बढ़ते हैं। धीरे-धीरे, चरण-दर-चरण तरीके से, सेवार्थी भयभीत वस्तु या स्थिति के प्रति अपनी संवेदनशीलता खो देता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. क्रमिक विसंवेदनीकरण किस सिद्धांत पर आधारित है?
(A) अन्योन्य प्रावरोध
(B) संज्ञानात्मक त्रय
(C) अचेतन संघर्ष
(D) आत्म-सिद्धि

327. 'अन्योन्य प्रावरोध' के सिद्धांत का क्या अर्थ है?
(A) सभी भावनाएँ समान रूप से मान्य हैं।

(D) ऐक्यूपंक्चर

248. पुनःस्थापन में, व्यावसायिक प्रशिक्षण का क्या लक्ष्य होता है?
(A) उत्पादक रोजगार प्रारंभ करने हेतु कौशल प्रदान करना।
(B) रोगी को केवल एक शौक सिखाना।
(C) रोगी को सामाजिक रूप से अधिक मिलनसार बनाना।
(D) रोगी की याददाश्त में सुधार करना।

249. यदि एक व्यक्ति अपने चिकित्सक के प्रति क्रोध व्यक्त करता है, तो 'अशर्त सकारात्मक आदर' रखने वाला चिकित्सक कैसी प्रतिक्रिया देगा?
(A) व्यक्ति का मूल्यांकन किए बिना सकारात्मक भावनाएं बनाए रखेगा।
(B) वह भी क्रोधित हो जाएगा।
(C) वह सत्र समाप्त कर देगा।
(D) वह व्यक्ति को किसी और चिकित्सक के पास भेज देगा।

250. मनश्चिकित्साओं का वर्गीकरण करते समय, 'कारण का प्रादुर्भाव कैसे हुआ?' यह प्रश्न किस चिकित्सा के लिए 'बाल्यावस्था की अतृप्त इच्छाएँ' उत्तर देगा?
(A) मनोगतिक चिकित्सा
(B) व्यवहार चिकित्सा
(C) अस्तित्वपरक चिकित्सा
(D) संज्ञानात्मक चिकित्सा

251. व्यवहार चिकित्सा का लक्ष्य क्या है?
(A) दोषपूर्ण व्यवहार को पहचानना और बदलना
(B) आत्म-जागरुकता बढ़ाना
(C) अचेतन द्वंद्वों को हल करना
(D) जीवन का अर्थ खोजना

252. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ा सही ढंग से मेल नहीं खाता है?
(A) विक्टर फ्रेंकल - व्यवहार चिकित्सा
(B) आरन बेक - संज्ञानात्मक चिकित्सा
(C) कार्ल रोजर्स - सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
(D) फ्रिट्ज पर्ल्स - गेस्टाल्ट चिकित्सा

253. एक सेवार्थी जो यह मानता है कि "मैं कभी सफल नहीं हो सकता", आरन बेक के अनुसार, यह एक उदाहरण है:
(A) एक नकारात्मक स्वचालित विचार का
(B) एक स्वस्थ विश्वास का
(C) एक सकारात्मक स्कीमा का
(D) एक तार्किक निष्कर्ष का

254. मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा में चिकित्सक की मुख्य भूमिका क्या है?
(A) एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक के रूप में कार्य करना
(B) समस्याओं का समाधान करना
(C) व्यवहार को नियंत्रित करना
(D) निर्देश देना और आज्ञा देना

255. निम्नलिखित में से कौन मनश्चिकित्सा में एक नैतिक सिद्धांत नहीं है?
(A) परिणामों की गारंटी
(B) सुविज्ञ सहमति
(C) गोपनीयता
(D) व्यावसायिक सक्षमता

256. सुदर्शन क्रिया योग (SKY) को किस समस्या के लिए एक प्रभावी लोक-स्वास्थ्य हस्तक्षेप के रूप में उपयोग किया गया है?
(A) सामूहिक विपदा के बाद अभिघातज उत्तर दबाव विकास
(B) सामान्य सर्दी
(C) सीखने की अक्षमता
(D) भोजन संबंधी विकार

257. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन में 'सामाजिक कौशल प्रशिक्षण' का उद्देश्य क्या है?
(A) अंतर्वैयक्तिक कौशल विकसित करना
(B) उन्हें एक नया पेशा सिखाना
(C) उनकी स्मृति में सुधार करना
(D) उन्हें शारीरिक रूप से फिट बनाना

258. चिकित्सात्मक संबंध में 'गोपनीयता' का क्या महत्व है?
(A) यह सुनिश्चित करता है कि सेवार्थी खुलकर बात कर सके।
(B) यह चिकित्सक को जानकारी साझा करने की अनुमति देता।
(C) यह उपचार को और अधिक महंगा बनाता है।
(D) इसका कोई विशेष महत्व नहीं है।

259. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिए:
सूची I: (चिकित्सा)
P. व्यवहार चिकित्सा
Q. संज्ञानात्मक चिकित्सा
R. मनोगतिक चिकित्सा
S. मानवतावादी चिकित्सा
सूची II: (मुख्य तकनीक/अवधारणा)
1. मुक्त साहचर्य
2. आत्मसिद्धि
3. क्रमिक विसंवेदीकरण
4. संज्ञानात्मक पुनःसंरचना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-3, Q-4, R-1, S-2
(C) P-2, Q-1, R-4, S-3
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

260. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:
1. वोल्पे ने क्रमिक विसंवेदीकरण का प्रतिपादन किया।
2. यह तकनीक अन्योन्य प्रावरोध के सिद्धांत पर आधारित

उन्मुख है। मनोविश्लेषण के विपरीत, जो बचपन के अनसुलझे संघर्षों पर ध्यान केंद्रित करता है, CBT मुख्य रूप से 'यहां और अभी' की समस्याओं से संबंधित है और उन्हें हल करने के लिए व्यावहारिक रणनीतियों को विकसित करने पर काम करती है। चिकित्सा प्रक्रिया में, चिकित्सक और सेवार्थी एक सहयोगी टीम के रूप में काम करते हैं। वे विशिष्ट समस्याओं की पहचान करते हैं और उपचार के लक्ष्य निर्धारित करते हैं। फिर वे नकारात्मक या अविवेकी विचार पैटर्न (संज्ञानात्मक भाग) को पहचानने और चुनौती देने के लिए काम करते हैं, और साथ ही समस्याग्रस्त व्यवहारों को बदलने के लिए नई व्यवहारिक रणनीतियों (व्यवहारिक भाग) का अभ्यास करते हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक चिंता से ग्रस्त व्यक्ति के लिए, CBT में सामाजिक स्थितियों के बारे में नकारात्मक विचारों ("हर कोई मुझे आंक रहा है") को चुनौती देना और फिर धीरे-धीरे सामाजिक स्थितियों में प्रवेश करने (व्यवहार प्रयोग) का अभ्यास करना शामिल हो सकता है। यह एकीकृत दृष्टिकोण इसे विभिन्न प्रकार के विकारों के लिए एक लचीला और प्रभावी उपचार बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. CBT का मूल सिद्धांत क्या है?
(A) हमारे विचार, भावनाएं और व्यवहार एक-दूसरे से स्वतंत्र हैं।
(B) हमारी सभी समस्याएं हमारे बचपन से उत्पन्न होती हैं।
(C) व्यवहार केवल आनुवंशिकी द्वारा निर्धारित होता है।
(D) हमारे विचार, भावनाएं और व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

337. मनोविश्लेषण के विपरीत, CBT का मुख्य ध्यान किस पर होता है?
(A) अचेतन मन की खोज
(B) सपनों की व्याख्या पर
(C) वर्तमान समस्याओं और व्यावहारिक समाधानों पर
(D) अन्यारोपण संबंधों के विश्लेषण पर

338. CBT में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच संबंध कैसा होता है?
(A) विशेषज्ञ और नौसिखिया का
(B) एक सहयोगी टीम का
(C) माता-पिता और बच्चे का
(D) निष्क्रिय और सक्रिय का

339. सामाजिक चिंता से ग्रस्त व्यक्ति के लिए CBT उपचार में क्या शामिल हो सकता है?
(A) केवल दवा लेना
(B) सभी सामाजिक स्थितियों से बचना
(C) केवल अपने बचपन के बारे में बात करना
(D) सामाजिक स्थितियों के बारे में नकारात्मक विचारों को चुनौती देना और व्यवहार प्रयोग करना

340. CBT के अनुसार, मनोवैज्ञानिक समस्याएं अक्सर कैसे बनी रहती हैं?
(A) सोचने के अस्वास्थ्यकर तरीकों और सीखे गए दुरनुकूलक व्यवहार पैटर्न के कारण
(B) केवल जैविक असंतुलन के कारण
(C) खराब किस्मत के कारण
(D) दूसरों के कार्यों के कारण

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मानसिक रोगियों का पुनःस्थापन केवल लक्षणों में कमी लाने या अस्पताल से छुट्टी देने से कहीं बढ़कर है। यह एक व्यापक प्रक्रिया है जिसका उद्देश्य गंभीर मानसिक बीमारी से पीड़ित व्यक्तियों को समुदाय के भीतर यथासंभव स्वतंत्र रूप से और उत्पादक रूप से जीने के लिए आवश्यक कौशल और समर्थन प्रदान करना है। पुनःस्थापन का लक्ष्य व्यक्ति की कार्यात्मक क्षमता को अधिकतम करना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। इसमें कई घटक शामिल हो सकते हैं। व्यावसायिक प्रशिक्षण एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो व्यक्तियों को नौकरी खोजने और बनाए रखने के लिए आवश्यक कौशल सिखाता, जो न केवल वित्तीय स्वतंत्रता प्रदान करता है बल्कि आत्म-सम्मान और उद्देश्य की भावना भी देता है। सामाजिक कौशल प्रशिक्षण व्यक्तियों को अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से नेविगेट करने में मदद करता है, जिसमें बातचीत शुरु करना, सहानुभूति व्यक्त करना और संघर्ष का समाधान करना शामिल है। आवासीय कार्यक्रम विभिन्न स्तरों पर पर्यवेक्षित रहने की व्यवस्था प्रदान करते हैं, जो पूर्ण स्वतंत्र जीवन की ओर एक कदम हो सकता है। केस प्रबंधन सेवाएं यह सुनिश्चित करती हैं कि व्यक्ति को चिकित्सा, आवास, और वित्तीय सहायता जैसी विभिन्न सेवाओं तक समन्वित पहुंच प्राप्त हो। पुनःस्थापन का समग्र दर्शन सशक्तिकरण पर आधारित है - अर्थात, व्यक्तियों को उनके जीवन और उपचार के बारे में विकल्प और नियंत्रण देना, जिससे उनकी स्वायत्तता और आत्म-निर्णय को बढ़ावा मिलता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन का मुख्य लक्ष्य क्या है?
(A) केवल रोगी के लक्षणों को नियंत्रित करना
(B) रोगी को स्थायी रूप से अस्पताल में रखना
(C) रोगी की कार्यात्मक क्षमता को अधिकतम करना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना
(D) रोगी को समाज से अलग करना

342. पुनःस्थापन प्रक्रिया में व्यावसायिक प्रशिक्षण का क्या महत्व है?
(A) यह वित्तीय स्वतंत्रता, आत्म-सम्मान और उद्देश्य की भावना प्रदान करता है।
(B) यह केवल रोगी को व्यस्त रखने का एक तरीका है।
(C) यह सुनिश्चित करता है कि रोगी कभी काम न करे।
(D) यह केवल उच्च-कार्यक्षमता वाले रोगियों के लिए है।

रूप दिया। यह क्रम मनोवैज्ञानिक उपचार विधियों के दर्शन और तकनीकों में आए बदलावों को सही ढंग से प्रस्तुत करता है।

51. (D) निषेधात्मक प्रबलन
निषेधात्मक प्रबलन व्यवहार चिकित्सा की एक प्रमुख तकनीक है जहाँ किसी अवांछित या कष्टप्रद उद्दीपक को हटाकर किसी वांछित व्यवहार को मजबूत किया जाता है। जब कोई व्यक्ति किसी दर्दनाक स्थिति से बचने के लिए कोई विशेष कार्य करता है, तो वह कार्य भविष्य में दोहराए जाने की संभावना बढ़ जाती है। यह दंड से भिन्न है, क्योंकि इसका उद्देश्य व्यवहार को दबाना नहीं बल्कि उसे बढ़ाना है। यह तकनीक फोबिया और एंग्जायटी के उपचार में बहुत उपयोगी होती है।

52. (B) केवल 1, 2 और 3
व्यवहार चिकित्सा के सिद्धांतों में व्यवहार का सूक्ष्म विश्लेषण अनिवार्य है। पूर्ववर्ती संक्रियाएं उन परिस्थितियों को बदलती हैं जो व्यवहार को जन्म देती हैं, जबकि अनुवर्ती संक्रियाएं व्यवहार के परिणामों को प्रबंधित करती हैं। स्थापक संक्रिया का उद्देश्य प्रबलन के मूल्य को बढ़ाना या घटाना होता है ताकि व्यवहार परिवर्तन सुकर हो सके, न कि उसे स्थिर रखना। अतः चौथा कथन गलत है। व्यवहार चिकित्सा इन्हीं संक्रियाओं के माध्यम से व्यवहार प्रतिरूपों में प्रभावी सुधार लाती है।

53. (C) पूर्ववर्ती संक्रिया (स्थापक संक्रिया)
यह उदाहरण स्थापक संक्रिया को दर्शाता है जो एक प्रकार की पूर्ववर्ती संक्रिया है। चायकाल के समय भोजन की मात्रा कम करने से बच्चे की भूख बढ़ जाती है, जिससे रात के भोजन का 'प्रबलन मूल्य' बढ़ जाता है। यहाँ व्यवहार (भोजन करना) शुरु होने से पहले ही वातावरण में बदलाव किया गया है ताकि वांछित परिणाम प्राप्त हो सके। यह तकनीक दर्शाती है कि कैसे प्रेरक स्थितियों को नियंत्रित करके हम किसी व्यक्ति के व्यवहार को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

54. (D) नियमबद्ध गोपनीयता
चिकित्सात्मक संबंध की आधारशिला गोपनीयता और विश्वास है। चिकित्सक को सेवार्थी द्वारा साझा की गई सभी व्यक्तिगत जानकारियों को गुप्त रखने की नैतिक जिम्मेदारी होती है। यह नियमबद्ध गोपनीयता सेवार्थी को एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करती है जहाँ वह बिना किसी डर के अपने गहरे रहस्य और भावनाएं साझा कर सकता है। इसके बिना, एक सच्चा और प्रभावी चिकित्सात्मक गठबंधन संभव नहीं है। यह नैतिकता का एक अनिवार्य हिस्सा है जो पेशेवर जगत में विश्वास बनाए रखता है।

55. (A) बाल्यावस्था की अतृप्त इच्छाओं और अनसुलझे भयों में
मनोगतिक चिकित्सा फ्रायड के सिद्धांतों पर आधारित है, जो मानती है कि हमारी वर्तमान मानसिक समस्याओं की जड़ें हमारे बचपन के अनुभवों में छिपी होती हैं। शैशवावस्था के दौरान की अतृप्त इच्छाएं और अनसुलझे भावनात्मक भय अचेतन मन में दब जाते हैं और वयस्क जीवन में अंतःमनोद्वंद्व के रूप में प्रकट होते हैं। इस चिकित्सा का लक्ष्य इन अचेतन यादों को चेतन स्तर पर लाना और उनका समाधान करना है ताकि व्यक्ति मानसिक शांति प्राप्त कर सके।

56. (B) जब सेवार्थी अपने द्वंद्वों को बौद्धिक और संवेगात्मक रूप से स्वीकार करता है।
संवेगात्मक अंतर्दृष्टि केवल अपनी समस्या को जानने से कहीं अधिक गहरी स्थिति है। यह तब होती है जब सेवार्थी न केवल अपने मानसिक संघर्षों के कारणों को तार्किक रूप से समझता है, बल्कि उन्हें भावनात्मक रूप से भी महसूस और स्वीकार करता है। यह स्वीकृति ही व्यक्ति के व्यक्तित्व में वास्तविक परिवर्तन लाती है। यह मनोविश्लेषणात्मक उपचार का एक प्रमुख पड़ाव है, जहाँ से सेवार्थी अपने पुराने और हानिकारक व्यवहार प्रतिरूपों को छोड़ने के लिए तैयार होता है।

57. (D) संक्षिप्त होती है और कुछ महीनों में पूरी हो जाती है।
व्यवहार और संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) अपनी संक्षिप्त और लक्ष्य-उन्मुख प्रकृति के लिए जानी जाती है। पारंपरिक मनोविश्लेषण के विपरीत, जो वर्षों तक चल सकता है, ये चिकित्साएं आमतौर पर कुछ ही महीनों (लगभग 10 से 20 सत्रों) में पूरी हो जाती हैं। इनका ध्यान वर्तमान समस्याओं को हल करने और विशिष्ट कौशल सिखाने पर होता है। यह सीमित अवधि इसे उन लोगों के लिए एक व्यावहारिक विकल्प बनाती है जो अपनी समस्याओं का त्वरित समाधान चाहते हैं।

58. (A) व्यवहार चिकित्सा
व्यवहार चिकित्सा का मूल दर्शन यह है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण अधिगम या गलत तरीके से सीखे गए व्यवहारों का परिणाम हैं। यह चिकित्सा अचेतन मन की गहराई में जाने के बजाय सीधे उन आदतों और विचारों पर काम करती है जो व्यक्ति के लिए समस्या पैदा कर रहे हैं। अधिगम के सिद्धांतों का उपयोग करके, यह दुरनुकूलक व्यवहारों को अधिक स्वस्थ और प्रभावी आदतों से बदलने का प्रयास करती है, जिससे व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

59. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
व्यवहार चिकित्सा का केंद्रबिंदु 'यहाँ और अभी' है। इसमें सेवार्थी के अतीत की दर्दनाक यादों को कुरेदने के बजाय वर्तमान के उन व्यवहारों और विचारों पर ध्यान दिया जाता है जो कष्ट का कारण बन रहे हैं। तर्क अभिकथन को स्पष्ट करता है क्योंकि व्यवहार चिकित्सक का मानना है कि वर्तमान वातावरण और सीखी गई आदतों को बदलकर समस्या का समाधान किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण उपचार को अधिक प्रत्यक्ष, अल्पकालिक और व्यावहारिक बनाने में मदद करता है।

60. (A) वांछित व्यवहार हेतु सकारात्मक प्रबलन और अवांछित हेतु उपेक्षा।
विभेदी प्रबलन व्यवहार परिष्करण की एक अत्यंत मानवीय और प्रभावी विधि है। इसमें चिकित्सक सेवार्थी के अच्छे या वांछित व्यवहार की प्रशंसा करता है और उसे पुरस्कार देता है, जबकि अवांछित व्यवहार को पूरी तरह से नजरअंदाज या

ANSWERS

1. (B) इसका उद्देश्य मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करना है।
मनश्चिकित्सा एक प्रशिक्षित विशेषज्ञ और सहायता चाहने वाले व्यक्ति के बीच एक स्वैच्छिक संबंध है। इसका मुख्य उद्देश्य मनोवैज्ञानिक संकट और व्यवहारिक दोषों को मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के व्यवस्थित अनुप्रयोग द्वारा हल करना है। विचारों और भावनाओं में सकारात्मक बदलाव लाकर, यह व्यक्तियों को जीवन की चुनौतियों का सामना करने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में सक्षम बनाती है, जिससे जीवन अधिक सुखद बनता है।

2. (A) संविदात्मक प्रकृति और सीमित अवधि
चिकित्सात्मक मैत्री की मुख्य पहचान इसकी संविदात्मक प्रकृति और सीमित अवधि है। यह दो व्यक्तियों के बीच एक साझेदारी है जो विशिष्ट लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए मिलकर कार्य करते हैं। यह कोई अनौपचारिक मित्रता नहीं है, बल्कि गोपनीयता और विश्वास पर आधारित एक संरचित व्यावसायिक संबंध है, जहाँ चिकित्सक सेवार्थी की समस्याओं के समाधान हेतु एक सुरक्षित और सहायक वातावरण प्रदान करने हेतु प्रतिबद्ध होता है।

3. (C) सेवार्थी जैसा है, उसे उसी रूप में स्वीकार करना।
अशर्त सकारात्मक आदर का अर्थ है चिकित्सक द्वारा सेवार्थी को बिना किसी मूल्यांकन या शर्त के स्वीकार करना। इसमें चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं और अनुभवों को आलोचना किए बिना पूरा सम्मान देता है। यह दृष्टिकोण एक सुरक्षित वातावरण बनाता है जहाँ व्यक्ति अपने गहरे विचारों को व्यक्त कर सकता है। इससे सेवार्थी को स्वयं को स्वीकार करने और अपनी समस्याओं को अधिक गहराई से समझने में मदद मिलती है।

4. (D) मनोगतिक, व्यवहार और अस्तित्वपरक
मनश्चिकित्साओं को मुख्य रूप से तीन श्रेणियों में बांटा जाता है: मनोगतिक, व्यवहार और अस्तित्वपरक चिकित्सा। मनोगतिक चिकित्सा अचेतन संघर्षों पर ध्यान देती है, जबकि व्यवहार चिकित्सा अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित है। अस्तित्वपरक चिकित्सा जीवन के अर्थ और व्यक्तिगत जिम्मेदारी को प्राथमिकता देती है। ये वर्गीकरण विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्याओं के लिए अपनाए जाने वाले विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोणों और उपचार विधियों को स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं।

5. (B) केवल 1, 2 और 3
मनोवैज्ञानिक उपचार के विभिन्न सिद्धांत समस्याओं के स्रोतों को अलग तरह से परिभाषित करते हैं। मनोगतिक सिद्धांत अंतःमनोद्वंद्व को कारण मानता है, जबकि व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण अधिगम को उत्तरदायी ठहराती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा जीवन की अर्थवत्ता से जुड़े प्रश्नों पर केंद्रित होती है। हालांकि, मनोगतिक चिकित्सा वर्तमान के बजाय अतीत के अनुभवों को अधिक महत्व देती है, इसलिए चौथा कथन यहाँ पूरी तरह से गलत सिद्ध होता है।

6. (B) मुक्त साहचर्य और स्वप्न व्याख्या का उपयोग।
मनोगतिक चिकित्सा में उपचार का मुख्य केंद्र अचेतन मन में दबे संघर्षों को चेतन स्तर पर लाना है। इसके लिए मुक्त साहचर्य और स्वप्न व्याख्या जैसी विशिष्ट विधियों का उपयोग किया जाता है। सेवार्थी को अपने मन में आने वाले हर विचार को बिना किसी रोक-टोक के साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। इससे चिकित्सक दमित इच्छाओं को समझकर सेवार्थी को संवेगात्मक अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद करता है।

7. (D) यह दोषपूर्ण व्यवहार के प्रतिरूपों को बदलने पर केंद्रित है।
व्यवहार चिकित्सा का मूल आधार यह है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण व्यवहार और विचार प्रतिरूपों के कारण उत्पन्न होते हैं। इस चिकित्सा में चिकित्सक केवल एक गर्मजोशी भरा संबंध प्रदान नहीं करता, बल्कि वह सक्रिय रूप से समस्या की पहचान करता है। यद्यपि इसका लक्ष्य व्यवहार बदलना है, प्रश्न के संदर्भ में गलत कथन की पहचान करनी है, जहाँ चिकित्सक की सक्रिय भूमिका पर विचार करना आवश्यक है।

8. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
तदनुभूति एक शक्तिशाली चिकित्सात्मक उपकरण है जहाँ चिकित्सक दूसरे व्यक्ति के अनुभवों को उसके अपने परिप्रेक्ष्य से महसूस करता है। यह सहानुभूति से भिन्न है क्योंकि सहानुभूति में केवल दया का भाव होता है, जबकि तदनुभूति में गहराई से जुड़ाव होता है। जब एक चिकित्सक तदनुभूति प्रदर्शित करता है, तो सेवार्थी अधिक सुरक्षित और समझा हुआ महसूस करता है, जो उपचार की प्रक्रिया को बहुत सफल बनाता है।

9. (C) मनोगतिक चिकित्सा
संवेगात्मक अंतर्दृष्टि मनोगतिक चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण परिणाम है। इसका अर्थ है कि सेवार्थी न केवल बौद्धिक रूप से अपने द्वंद्वों को समझता है, बल्कि उन्हें संवेगात्मक स्तर पर भी स्वीकार करता है। जब व्यक्ति अपने अतीत के दमित संघर्षों और वर्तमान की समस्याओं के बीच संबंध को गहराई से महसूस करता है, तो वह स्थायी मानसिक परिवर्तन और स्वास्थ्य लाभ की दिशा में आगे बढ़ पाता है।

10. (A) यह सेवार्थी के कष्ट के निहितार्थों को समझाता है।
नैदानिक निरूपण किसी सेवार्थी की समस्याओं को समझने और उनके उपचार की योजना बनाने की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। यह न केवल समस्या के कारणों को स्पष्ट करता है, बल्कि

343. सामाजिक कौशल प्रशिक्षण का उद्देश्य क्या है?
(A) व्यक्तियों को दूसरों से बहस करना सिखाना
(B) व्यक्तियों को अकेले रहना सिखाना
(C) व्यक्तियों को सभी सामाजिक संपर्क से बचने में मदद करना
(D) व्यक्तियों को अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करना

344. पुनःस्थापन का समग्र दर्शन किस पर आधारित है?
(A) निर्भरता
(B) सशक्तिकरण
(C) अलगाव
(D) नियंत्रण

345. 'केस प्रबंधन' सेवाओं का कार्य क्या है?
(A) रोगी के लिए सभी निर्णय लेना
(B) रोगी के परिवार को वित्तीय सहायता प्रदान करना
(C) यह सुनिश्चित करना कि व्यक्ति को विभिन्न आवश्यक सेवाओं तक समन्वित पहुंच प्राप्त हो
(D) केवल रोगी की दवा का प्रबंधन करना

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मनश्चिकित्सा में नैतिक सिद्धांत व्यावसायिक अभ्यास के लिए एक मूलभूत ढांचा प्रदान करते हैं, जो सेवार्थी के कल्याण और अधिकारों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं। इनमें से, गोपनीयता एक आधारशिला है। इसका अर्थ है कि चिकित्सा के दौरान साझा की गई सभी जानकारी को चिकित्सक द्वारा सख्ती से गोपनीय रखा जाना चाहिए और सेवार्थी की स्पष्ट सहमति के बिना किसी तीसरे पक्ष को प्रकट नहीं किया जाना चाहिए। यह गोपनीयता एक सुरक्षित और भरोसेमंद वातावरण बनाती है, जो सेवार्थी को संवेदनशील और व्यक्तिगत मुद्दों पर खुलकर चर्चा करने के लिए प्रोत्साहित करती है। हालांकि, गोपनीयता का अधिकार पूर्ण नहीं है। इसकी कुछ महत्वपूर्ण सीमाएँ हैं, जिन्हें 'गोपनीयता की सीमाएं' या 'चेतावनी देने का कर्तव्य' (duty to warn) के रूप में जाना जाता है। सबसे आम सीमाएं तब लागू होती हैं जब कोई सेवार्थी खुद को या किसी अन्य व्यक्ति को गंभीर नुकसान पहुंचाने का इरादा व्यक्त करता है। ऐसी स्थितियों में, चिकित्सक का नैतिक और कानूनी दायित्व होता है कि वह संभावित पीड़ित और/या कानून प्रवर्तन को सूचित करके उस नुकसान को रोकने के लिए कदम उठाए। एक और सीमा बाल दुर्व्यवहार या उपेक्षा की स्थितियों में लागू होती है, जहां चिकित्सक को संबंधित बाल संरक्षण सेवाओं को रिपोर्ट करने के लिए कानून द्वारा बाध्य किया जाता है। उपचार शुरु करने से पहले, चिकित्सक को 'सुविज्ञ सहमति' (informed consent) प्रक्रिया के हिस्से के रूप में सेवार्थी को गोपनीयता और उसकी सीमाओं के बारे में स्पष्ट रूप से सूचित करना चाहिए। यह पारदर्शिता चिकित्सात्मक संबंध में विश्वास और स्पष्टता बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. मनश्चिकित्सा में गोपनीयता का सिद्धांत क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह चिकित्सक को जानकारी छिपाने की अनुमति देता है।
(B) यह चिकित्सा हमेशा के लिए चले।
(C) यह चिकित्सक को कानूनी कार्रवाई से बचाता है।
(D) यह एक सुरक्षित और भरोसेमंद वातावरण बनाता है जिससे सेवार्थी खुलकर बात कर सके।

347. निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति गोपनीयता की एक मान्य सीमा है?
(A) जब सेवार्थी खुद को या किसी और को गंभीर नुकसान पहुंचाने का इरादा व्यक्त करता है।
(B) जब सेवार्थी अपने किसी करीबी दोस्त के बारे में सामान्य बात करता है।
(C) जब चिकित्सक जानकारी को व्यक्तिगत रूप से रोचक और महत्वपूर्ण पाता है।
(D) जब सेवार्थी समय पर सत्र के शुल्क का भुगतान करने में विफल रहता है।

348. 'चेतावनी देने का कर्तव्य' (duty to warn) का क्या अर्थ है?
(A) सेवार्थी को सत्र के समय के बारे में चेतावनी देना।
(B) संभावित नुकसान को रोकने के लिए चिकित्सक का दायित्व जब कोई गंभीर खतरा हो।
(C) हर सत्र की शुरुआत में गोपनीयता के बारे में चेतावनी देना।
(D) सेवार्थी को उसकी समस्याओं के बारे में चेतावनी देना।

349. 'सुविज्ञ सहमति' प्रक्रिया में क्या शामिल होना चाहिए?
(A) उपचार की सफलता की गारंटी
(B) गोपनीयता और उसकी सीमाओं के बारे में स्पष्ट जानकारी
(C) चिकित्सक की व्यक्तिगत जानकारी
(D) चिकित्सक के अन्य सेवार्थियों के बारे में जानकारी

350. यदि कोई चिकित्सक जानता है कि उसका वयस्क सेवार्थी एक बच्चे के साथ दुर्व्यवहार कर रहा है, तो उसका नैतिक और कानूनी दायित्व क्या है?
(A) संबंधित बाल संरक्षण सेवाओं को इसकी रिपोर्ट करना।
(B) इसे पूरी तरह से गोपनीय रखना।
(C) केवल सेवार्थी से इस बारे में बात करना।
(D) सेवार्थी के माता-पिता को सूचित करना।

से डर की भावना को दबा देती है और धीरे-धीरे उसे समाप्त कर देती है।

21. (C) किसी मॉडल के व्यवहार का प्रेक्षण करके।
प्रतिरूपण या मॉडलिंग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें सेवार्थी किसी अन्य व्यक्ति, जिसे मॉडल कहा जाता है, के व्यवहारों को देखकर नए कौशल सीखता है। यह प्रतिस्थानिक अधिगम पर आधारित है, जहाँ व्यक्ति दूसरों के अनुभवों और उनके परिणामों से सीखता है। चिकित्सक अक्सर स्वयं एक रोल मॉडल की तरह कार्य करता है या सफल व्यवहार के उदाहरण प्रस्तुत करता है, जिससे सेवार्थी में आत्मविश्वास और नई आदतों का विकास होता है।

22. (B) संवेग तर्क चिकित्सा (RET)
अल्बर्ट एलिस ने संवेग तर्क चिकित्सा का प्रतिपादन किया, जिसे आमतौर पर 'आरईटी' के नाम से जाना जाता है। इस चिकित्सा का मूल दर्शन यह है कि मानसिक कष्ट घटनाओं के कारण नहीं, बल्कि उनके प्रति हमारे गलत और अविवेकी विश्वासों के कारण होते हैं। एलिस ने 'मस्ट' (चाहिए) और 'शुड' जैसे अनिवार्य विचारों को चुनौती देने पर जोर दिया, ताकि व्यक्ति अधिक यथार्थवादी और तर्कसंगत जीवन जीने में सक्षम हो सके।

23. (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या है।
संवेग तर्क चिकित्सा में एबीसी (ABC) विश्लेषण का उपयोग करके यह दिखाया जाता है कि कैसे अविवेकी विश्वास (B) किसी घटना (A) के नकारात्मक परिणामों (C) को जन्म देते हैं। चिकित्सक इन विश्वासों को चुनौती देने के लिए निर्देशात्मक और सीधे प्रश्न पूछता है। यद्यपि दोनों कथन सत्य हैं, तर्क यह स्पष्ट नहीं करता कि विश्वास मध्यस्थता कैसे करते हैं, बल्कि वह केवल उपचार की प्रक्रिया में चिकित्सक की कार्यशैली का वर्णन करता है।

24. (A) बाल्यावस्था के सामाजिक एवं पारिवारिक अनुभवों से।
आरन बेक के संज्ञानात्मक सिद्धांत के अनुसार, हमारे 'मूल स्कीमा' हमारे व्यक्तित्व के वे गहरे ढांचे हैं जो बचपन के अनुभवों के दौरान बनते हैं। माता-पिता, शिक्षकों और साथियों के साथ होने वाली शुरुआती अंतःक्रियाएं यह निर्धारित करती हैं कि हम स्वयं और दुनिया को कैसे देखते हैं। ये स्कीमा वयस्क जीवन में सूचनाओं को संसाधित करने के तरीके को प्रभावित करते हैं और अक्सर नकारात्मक स्वचालित विचारों का आधार बनते हैं।

25. (B) केवल 1, 3 और 4
संज्ञानात्मक चिकित्सा की प्रमुख अवधारणाएं अवसाद और दुश्चिंता को समझने में मदद करती हैं। नकारात्मक स्वचालित विचार वे अनचाहे विचार हैं जो व्यक्ति के मन में निरंतर चलते रहते हैं। अपक्रियात्मक संरचनाएं दुनिया को देखने के दोषपूर्ण नजरिए को जन्म देती हैं, जिससे संज्ञानात्मक त्रुटियां होती हैं। बेक की चिकित्सा इन त्रुटियों को सुधारने और संज्ञानात्मक पुनःसंरचना प्राप्त करने का प्रयास करती है। दूसरा कथन गलत है क्योंकि संज्ञानात्मक विकृतियां यथार्थ को नकारात्मक बनाती हैं।

26. (A) मैं अपनी क्षमताओं का वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करता हूँ।
संज्ञानात्मक विकृतियां चिंतन की वे त्रुटियां हैं जो वास्तविकता को गलत तरीके से प्रस्तुत करती हैं और व्यक्ति को हीन महसूस कराती हैं। "कोई मुझे प्यार नहीं करता" या "मैं सफल नहीं हो सकता" जैसे विचार नकारात्मक पूर्वाग्रहों के उदाहरण हैं। इसके विपरीत, अपनी क्षमताओं का वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन करना एक स्वस्थ और यथार्थवादी मानसिक प्रक्रिया है। यह किसी भी प्रकार की संज्ञानात्मक विकृति का हिस्सा नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य का सूचक है।

27. (D) यह संज्ञानात्मक चिकित्सा को व्यवहारपरक तकनीकों से जोड़ती है।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा एक व्यापक और एकीकृत दृष्टिकोण है जो विचारों और व्यवहारों दोनों पर काम करता है। यह मानती है कि हमारे विचार हमारी भावनाओं और कार्यों को प्रभावित करते हैं। सीबीटी में, चिकित्सक सेवार्थी के साथ मिलकर नकारात्मक विचारों की पहचान करता है और उन्हें व्यवहारिक अभ्यासों के माध्यम से चुनौती देता है। यह एक लघु-अवधि की, लक्ष्य-उन्मुख चिकित्सा है जो कई मनोवैज्ञानिक विकारों के लिए अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुई है।

28. (A) P-3, Q-1, R-4, S-2
मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में विभिन्न विद्वानों ने महत्वपूर्ण योगदान दिया है। सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण की शुरुआत की, जबकि कार्ल रोजर्स ने सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा को लोकप्रिय बनाया। अल्बर्ट एलिस ने संवेग तर्क चिकित्सा विकसित की जो तर्कसंगत सोच पर आधारित है। विक्टर फ्रेंकल ने उद्बोधक चिकित्सा या लोगोथेरेपी दी, जो जीवन के अर्थ की खोज पर केंद्रित है। यह मिलान चिकित्सा के विभिन्न संप्रदायों और उनके संस्थापकों के संबंधों को स्पष्ट करता है।

29. (C) अकेलापन, विसंबंधन और जीवन का अर्थ समझने में अयोग्यता।
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, मनोवैज्ञानिक कष्ट की जड़ें व्यक्ति की वर्तमान अस्तित्वगत चुनौतियों में होती हैं। जब मनुष्य स्वयं को समाज से कटा हुआ महसूस करता है या अपने जीवन का कोई सार्थक उद्देश्य नहीं खोज पाता, तो उसे गहरा मानसिक तनाव होता है। यह चिकित्सा दमित इच्छाओं के बजाय वर्तमान की भावनाओं, स्वतंत्रता और आत्म-बोध पर ध्यान केंद्रित करती है, ताकि व्यक्ति अपने जीवन के प्रति जिम्मेदारी और अर्थ खोज सके।

30. (D) अधिक जटिल, संतुलित और समाकलित होने के लिए प्रेरित करने वाली सहज शक्ति।
आत्मसिद्धि मानवतावादी मनोविज्ञान की एक केंद्रीय अवधारणा है, जिसे कार्ल रोजर्स और मैस्लो ने प्रतिपादित किया था। यह प्रत्येक मनुष्य के भीतर मौजूद वह स्वाभाविक प्रवृत्ति है जो उसे अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने के लिए प्रेरित करती है। इसका अर्थ केवल सफलता प्राप्त करना नहीं है, बल्कि

उपचार के लिए लक्ष्य क्षेत्रों और उपयुक्त तकनीकों की पहचान करने में भी मदद करता है। यह एक व्यवस्थित ढांचा प्रदान करता है जिससे चिकित्सक और सेवार्थी दोनों को स्वास्थ्य लाभ की प्रक्रिया और आवश्यक बदलावों की दिशा स्पष्ट होती है।

11. (A) P-2, Q-1, R-4, S-3
विभिन्न मनश्चिकित्सा प्रणालियाँ विशिष्ट लाभ प्रदान करती हैं। मनोगतिक चिकित्सा संवेगात्मक अंतर्दृष्टि विकसित करने पर केंद्रित है, जबकि व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण व्यवहारों को अनुकूली प्रतिरूपों में बदलती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा का लक्ष्य जीवन में अर्थवत्ता और जिम्मेदारी का बोध कराना है। मानवतावादी चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य व्यक्तिगत संवृद्धि और आत्म-सम्मान बढ़ाना है। यह मेल विभिन्न उपचार पद्धतियों के अद्वितीय लक्ष्यों और परिणामों को स्पष्ट रूप से समझाता है।

12. (B) अधिगम सिद्धांतों का नैदानिक अनुप्रयोग।
व्यवहार चिकित्सा इस वैज्ञानिक अवधारणा पर टिकी है कि अधिकांश मानवीय व्यवहार सीखे जाते हैं। मनोवैज्ञानिक कष्टों को दूर करने के लिए, यह चिकित्सा अधिगम के सिद्धांतों जैसे शास्त्रीय और क्रियाप्रसूत अनुबंधन का नैदानिक अनुप्रयोग करती है। इसका मुख्य उद्देश्य अवांछित व्यवहारों को मिटाना और उनके स्थान पर नए, अधिक स्वस्थ व्यवहारों को सिखाना है। यह प्रक्रिया वर्तमान समस्याओं के समाधान पर प्रत्यक्ष रूप से केंद्रित रहती है।

13. (C) वे कारण जो व्यक्ति को किसी व्यवहार के लिए प्रेरित करते हैं।
व्यवहार विश्लेषण में पूर्ववर्ती कारकों का अर्थ उन उद्दीपकों या स्थितियों से है जो किसी विशिष्ट व्यवहार के होने से ठीक पहले घटित होते हैं। ये कारक व्यक्ति को एक निश्चित तरीके से कार्य करने के लिए उकसाते या प्रेरित करते हैं। उपचार के दौरान, इन पूर्ववर्ती स्थितियों की पहचान करना महत्वपूर्ण होता है ताकि वातावरण में बदलाव करके अवांछित व्यवहार को होने से पहले ही रोका जा सके।

14. (D) दोषपूर्ण व्यवहार को अनुकूली व्यवहार से बदलना।
व्यवहार चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य व्यावहारिक और प्रत्यक्ष सुधार लाना है। यह चिकित्सा दुरनुकूलक या दोषपूर्ण व्यवहारों की पहचान करती है जो सेवार्थी के जीवन में समस्या पैदा कर रहे हैं। फिर, विभिन्न शिक्षण तकनीकों का उपयोग करके, इन व्यवहारों को अधिक स्वस्थ और अनुकूली व्यवहारों से बदल दिया जाता है। यह दृष्टिकोण लक्षणों को सीधे कम करने और व्यक्ति की कार्यक्षमता को वर्तमान में बेहतर बनाने पर केंद्रित रहता है।

15. (A) प्रबलन मूल्य को नियंत्रित करने के लिए।
स्थापक संक्रियाएँ व्यवहार चिकित्सा की वे विधियाँ हैं जो किसी प्रबलन या पुरस्कार के मूल्य को बढ़ाती या घटाती हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी वांछित व्यवहार को पुरस्कृत करना है, तो उस पुरस्कार की चाहत बढ़ाना आवश्यक है। यह तकनीक व्यवहार के होने की संभावना को प्रभावित करती है। यह चिकित्सक को वातावरण में ऐसे बदलाव करने की अनुमति देती है जिससे सेवार्थी का व्यवहार वांछित दिशा में मुड़ सके।

16. (A) 1, 2, 3 सही हैं
व्यवहार परिष्करण की विभिन्न तकनीकें अधिगम सिद्धांतों का उपयोग करती हैं। निषेधात्मक प्रबलन कष्टप्रद उद्दीपकों को हटाकर व्यवहार को मजबूत करता है, जबकि विमुखी अनुबंधन अवांछित व्यवहार को अप्रिय परिणामों से जोड़ता है। सकारात्मक प्रबलन वांछित अनुक्रिया की आवृत्ति बढ़ाता है। हालांकि, टोकन अर्थव्यवस्था दंड पर नहीं बल्कि पुरस्कार पर आधारित है, और विभेदक प्रबलन वांछित व्यवहार बढ़ाने और अवांछित घटाने, दोनों कार्यों के लिए उपयोग किया जाता है।

17. (B) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
टोकन अर्थव्यवस्था पूर्णतः क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धांतों पर आधारित है। इसमें वांछित व्यवहार करने पर सेवार्थी को 'टोकन' या प्रतीक दिए जाते हैं, जिन्हें बाद में सार्थक पुरस्कारों के लिए बदला जा सकता है। यह प्रणाली तत्काल सुदृढ़ीकरण प्रदान करती है, जिससे व्यक्ति में सकारात्मक आदतों का विकास तेजी से होता है। यह तकनीक विशेष रूप से अस्पतालों और सुधारात्मक संस्थानों में व्यवहारिक प्रबंधन के लिए अत्यंत प्रभावी सिद्ध होती है।

18. (A) दुर्भीति या अविवेकी भय
क्रमिक विसंवेदीकरण वोल्पे द्वारा विकसित एक अत्यंत प्रभावी व्यवहारवादी तकनीक है। इसका मुख्य उपयोग विशिष्ट दुर्भीति या किसी वस्तु और स्थिति के प्रति अत्यधिक अविवेकी भय को कम करने के लिए किया जाता है। इसमें सेवार्थी को धीरे-धीरे भय के स्रोतों के संपर्क में लाया जाता है, जबकि वह गहरे विश्राम की अवस्था में होता है। यह प्रक्रिया डर की प्रतिक्रिया को शांत और सुरक्षित प्रतिक्रिया से प्रतिस्थापित कर देती है।

19. (B) 2, 1, 3
मनश्चिकित्सा के विकासक्रम में सबसे पहले फ्रायड ने मनोविश्लेषण या मनोगतिक चिकित्सा की नींव रखी। इसके बाद, बीसवीं सदी के मध्य में व्यवहार चिकित्सा का उदय हुआ, जिसने वैज्ञानिक माप और प्रत्यक्ष व्यवहार पर ध्यान दिया। अंत में, अस्तित्वपरक और मानवतावादी चिकित्साएं "तीसरी शक्ति" के रूप में सामने आईं, जिन्होंने मानवीय अर्थ और स्वतंत्रता पर जोर दिया। यह कालानुक्रमिक क्रम मनोविज्ञान के क्षेत्र में वैचारिक विकास को दर्शाता है।

20. (D) अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत
क्रमिक विसंवेदीकरण में अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह सिद्धांत मानता है कि दो परस्पर विरोधी शारीरिक अवस्थाएं, जैसे गहन विश्रांति और अत्यधिक दुश्चिंता, एक ही समय में शरीर में उपस्थित नहीं रह सकती हैं। अतः, यदि सेवार्थी को भय की स्थिति में गहराई से विश्रांत करना सिखा दिया जाए, तो विश्रांति स्वाभाविक रूप

व्यावसायिक सक्षमता वैकल्पिक नहीं बल्कि एक बुनियादी आवश्यकता है। इन सिद्धांतों का उल्लंघन उपचार प्रक्रिया को नुकसान पहुँचा सकता है।

41. (C) अष्टांग योग
पतंजलि के योग सूत्र भारतीय दर्शन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जिसमें 'अष्टांग योग' का विस्तृत वर्णन है। अष्टांग का अर्थ है आठ अंगों वाला पथ, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। यह पथ व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए एक समग्र रुपरेखा प्रदान करता है। इसका उद्देश्य मन की चंचलता को नियंत्रित करना और अंततः आत्म-साक्षात्कार की स्थिति प्राप्त करना है।

42. (A) सतर्कता-आधारित ध्यान
विपश्यना ध्यान बौद्ध परंपरा से निकली एक प्राचीन तकनीक है जिसे आधुनिक मनोविज्ञान में सतर्कता-आधारित ध्यान के रूप में जाना जाता है। इसमें व्यक्ति अपने श्वसन और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति बिना किसी निर्णय के सचेत रहता है। यह अभ्यास व्यक्ति को वर्तमान क्षण में पूरी तरह उपस्थित रहना सिखाता है। निरंतर अभ्यास से यह तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और संवेगात्मक स्थिरता प्राप्त करने में बहुत प्रभावी सिद्ध होता है।

43. (D) तीव्र गति से श्वास लेने की तकनीक (अत्यधिक वायु-संचार)।
सुदर्शन क्रिया योग एक विशेष श्वसन आधारित तकनीक है जिसमें श्वास लेने की विभिन्न गतियों और लय का उपयोग किया जाता है। इसमें अत्यधिक वायु-संचार या तीव्र श्वसन का अभ्यास शामिल है, जो शरीर और मन को तनावमुक्त करने में मदद करता है। यह क्रिया रक्त में ऑक्सीजन के स्तर को प्रभावित करती है और मस्तिष्क की तरंगों में सकारात्मक बदलाव लाती है। इसे अवसाद और दुश्चिंता को कम करने के लिए एक वैज्ञानिक रूप से मान्य विधि माना गया है।

44. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सुदर्शन क्रिया योग (SKY) को अवसाद के उपचार में एक प्रभावी सहायक चिकित्सा के रूप में मान्यता मिली है। अनेक वैज्ञानिक शोधों ने यह सिद्ध किया है कि इसके नियमित अभ्यास से शरीर में तनाव बढ़ाने वाले हार्मोन कम होते हैं और प्रसन्नता बढ़ाने वाले न्यूरोट्रांसमीटर बढ़ते हैं। तर्क अभिकथन का समर्थन करता है क्योंकि वैज्ञानिक प्रमाण ही किसी चिकित्सा पद्धति की प्रभावकारिता और विश्वसनीयता को सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में स्थापित करने का मुख्य आधार होते हैं।

45. (A) मनोग्रहित-बाध्यता विकार
कुंडलिनी योग एक प्राचीन आध्यात्मिक अभ्यास है जिसमें श्वसन, शारीरिक मुद्राओं और मंत्रों का विशिष्ट मेल होता है। नैदानिक शोधों में यह पाया गया है कि इसके विशिष्ट अभ्यास मनोग्रहित-बाध्यता विकार (OCD) के लक्षणों को कम करने में विशेष रूप से सहायक होते हैं। यह तकनीक मस्तिष्क के उन क्षेत्रों को शांत करने में मदद करती है जो दोहराव वाले विचारों और व्यवहारों के लिए उत्तरदायी होते हैं, जिससे रोगी को आंतरिक शांति और मानसिक नियंत्रण प्राप्त होता है।

46. (B) रोगी को सशक्त बनाना ताकि वह समाज का एक उत्पादक सदस्य बन सके।
मानसिक रोगियों का पुनःस्थापन चिकित्सा का एक अंतिम और अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। इसका मुख्य लक्ष्य केवल अस्पताल से छुट्टी देना नहीं है, बल्कि रोगी को शारीरिक, मानसिक और व्यावसायिक रुप से इतना सक्षम बनाना है कि वह अपने पैरों पर खड़ा हो सके। यह प्रक्रिया रोगी में आत्मविश्वास भरती है और उसे समाज की मुख्यधारा में वापस जोड़ती है, जिससे वह दूसरों पर निर्भर हुए बिना एक सम्मानजनक जीवन जी पाता है।

47. (C) मोमबत्ती बनाना या कपड़ा बुनना सिखाना।
व्यावसायिक चिकित्सा का उद्देश्य रोगियों में कार्य के प्रति अनुशासन और बुनियादी कार्य कौशल विकसित करना है। इसमें मोमबत्ती बनाना, बुनाई या कागज के थैले बनाना जैसी सरल गतिविधियां शामिल होती हैं। ये कार्य न केवल रोगी की एकाग्रता बढ़ाते हैं, बल्कि उसे मानसिक रूप से व्यस्त और उत्पादक महसूस कराते हैं। यह व्यावसायिक प्रशिक्षण की ओर पहला कदम है, जो रोगी को भविष्य में अधिक जटिल काम सीखने और रोजगार पाने के लिए तैयार करता है।

48. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3
पुनःस्थापन प्रक्रिया के विभिन्न घटक रोगी के समग्र विकास के लिए मिलकर काम करते हैं। व्यावसायिक चिकित्सा कार्य अनुशासन बनाने पर ध्यान देती है, जबकि सामाजिक कौशल प्रशिक्षण भूमिका-निर्वाह के माध्यम से अंतर्वैयक्तिक क्षमताओं को सुधारता है। संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण अवधान और स्मृति जैसी मानसिक प्रक्रियाओं को मजबूत करता है। अंततः, व्यावसायिक प्रशिक्षण विशिष्ट कौशल प्रदान करता है जो रोगी को वास्तविक दुनिया में रोजगार पाने और समाज का आत्मनिर्भर सदस्य बनने में सक्षम बनाता है।

49. (C) सेवार्थी के सभी निर्णय स्वयं लेना।
मनश्चिकित्सा का मूल उद्देश्य सेवार्थी को स्वायत्त और मानसिक रूप से मजबूत बनाना है, न कि उसे चिकित्सक पर निर्भर बनाना। दुरनुकूलक व्यवहारों को बदलना, तनाव कम करना और आत्म-जागरुकता बढ़ाना इसके प्रमुख लक्ष्य हैं। एक अच्छा चिकित्सक सेवार्थी को निर्णय लेने की प्रक्रिया में सशक्त बनाता है, वह कभी भी सेवार्थी के व्यक्तिगत निर्णय स्वयं नहीं लेता। यह स्वायत्तता ही मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में सही प्रगति और व्यक्तित्व के विकास का सूचक मानी जाती है।

50. (A) 2, 1, 3, 4
मनश्चिकित्सा के इतिहास में वैचारिक विकास एक निश्चित क्रम में हुआ है। सबसे पहले फ्रायड ने मनोविश्लेषण की नींव रखी। इसके बाद कार्ल रोजर्स ने 1940-50 के दशक में सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा विकसित की। अल्बर्ट एलिस ने 1950 के दशक के मध्य में संवेग तर्क चिकित्सा (RET) का प्रतिपादन किया, और लगभग उसी समय फ्रिट्ज पर्ल्स ने गेस्टाल्ट चिकित्सा को पूर्ण

एक अधिक जागरूक, संतुलित और आंतरिक रूप से एकीकृत व्यक्तित्व बनना है। यह शक्ति व्यक्ति को निरंतर विकास और पूर्णता की दिशा में आगे बढ़ाती है।

31. (A) जीवन में अर्थवत्ता और उत्तरदायित्व बोध प्राप्त करना।
विक्टर फ्रेंकल द्वारा विकसित लोगोथेरेपी या उद्बोधक चिकित्सा का मुख्य उद्देश्य सेवार्थी को उसके जीवन का अर्थ खोजने में मदद करना है। यह चिकित्सा मानती है कि चाहे परिस्थितियाँ कितनी भी कठिन क्यों न हों, जीवन का एक अर्थ हमेशा होता है। चिकित्सक सेवार्थी को अपने अस्तित्व के प्रति जिम्मेदार बनाता है और उसे आध्यात्मिक अचेतन की शक्तियों को पहचानने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे मानसिक कष्टों से मुक्ति संभव हो पाती है।

32. (B) आध्यात्मिक मूल की तंत्रिकातापी दुश्चिंता।
फ्रेंकल के अनुसार, अस्तित्व दुश्चिंता सामान्य चिंताओं से भिन्न होती है क्योंकि इसका स्रोत आध्यात्मिक या अस्तित्वगत होता है। यह तब उत्पन्न होती है जब व्यक्ति अपने जीवन के अर्थ, मृत्यु की वास्तविकता या अपनी स्वतंत्रता के भार को लेकर गहराई से परेशान होता है। यह दुश्चिंता किसी बीमारी का लक्षण नहीं, बल्कि मानव होने का एक हिस्सा है, जिसे केवल जीवन में अर्थ और उद्देश्य खोजकर ही प्रभावी ढंग से हल किया जा सकता है।

33. (B) उद्बोधक चिकित्सा में अन्यारोपण को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित किया जाता है।
उद्बोधक चिकित्सा में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच का संबंध बहुत ही मानवीय और वास्तविक होता है। यहाँ चिकित्सक एक व्याख्याकार के बजाय एक सुगमकर्ता के रूप में कार्य करता है और वर्तमान की सच्चाइयों पर जोर देता है। मनोविश्लेषण के विपरीत, यहाँ अन्यारोपण या पुराने रिश्तों को चिकित्सक पर आरोपित करने को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है। इसके बजाय, सेवार्थी को अपनी वर्तमान स्थिति और भविष्य के लक्ष्यों के प्रति जागरूक रहने की सलाह दी जाती है।

34. (A) व्यक्ति के अस्तित्व का मूल स्वतंत्रता और वरण होते हैं।
कार्ल रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा इस मानवीय धारणा पर आधारित है कि हर व्यक्ति में संवृद्धि की सहज क्षमता होती है। यह चिकित्सा मानती है कि व्यक्ति अपनी समस्याओं को समझने और उन्हें हल करने के लिए स्वयं स्वतंत्र है। चिकित्सक यहाँ केवल एक सहायक वातावरण प्रदान करता है जहाँ सेवार्थी बिना किसी डर के अपने वास्तविक स्व को खोज सकता है। स्वतंत्रता और अपनी पसंद (वरण) का चुनाव करना इस चिकित्सा के केंद्र में है।

35. (C) अस्तित्वपरक चिकित्सा
अस्तित्वपरक चिकित्सा को मनोविज्ञान में "तीसरी शक्ति" कहा जाता है क्योंकि यह मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के कड़े सिद्धांतों के विकल्प के रूप में उभरी। जहाँ मनोविश्लेषण अचेतन प्रवृत्तियों पर और व्यवहारवाद पर्यावरण पर जोर देता है, वहीं अस्तित्वपरक चिकित्सा मानव चेतना, स्वतंत्रता और जीवन के अर्थ को प्राथमिकता देती है। यह दृष्टिकोण मनुष्य को उसकी नियति का स्वामी मानता है और उसकी आंतरिक शक्ति एवं पसंद के महत्व को उजागर करता है।

36. (D) फ्रिट्ज पर्ल्स - गेस्टाल्ट चिकित्सा
फ्रिट्ज पर्ल्स ने गेस्टाल्ट चिकित्सा का प्रतिपादन किया, जो वर्तमान क्षण में जागरूकता और पूर्णता पर जोर देती है। अन्य विकल्प गलत हैं क्योंकि कार्ल रोजर्स सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा से जुड़े हैं और विक्टर फ्रेंकल उद्बोधक चिकित्सा के संस्थापक हैं। पर्ल्स का मानना था कि व्यक्ति को अपनी भावनाओं और शारीरिक प्रक्रियाओं को समग्र रूप से समझना चाहिए। यह चिकित्सा व्यक्ति को अपनी अधूरी संवेदनाओं को पूरा करने और स्वायत्तता प्राप्त करने में मदद करती है।

37. (C) व्यक्ति की आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति के स्तर को बढ़ाना।
गेस्टाल्ट चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य व्यक्ति को उसके वर्तमान अनुभवों, भावनाओं और व्यवहारों के प्रति पूरी तरह जागरूक बनाना है। यह चिकित्सा सेवार्थी को उन भावनाओं को पहचानने में मदद करती है जिन्हें उसने दबा दिया है। जब व्यक्ति अपनी शारीरिक संवेदनाओं और संवेगों को समग्र रूप से स्वीकार कर लेता है, तो वह अधिक स्वतंत्र और स्वस्थ महसूस करता है। यहाँ "आज और अभी" में जीना ही मानसिक स्वास्थ्य की कुंजी मानी जाती है।

38. (B) सेवार्थी द्वारा अपनी संवेगात्मक समस्याओं को बाहर निकालने की प्रक्रिया।
भाव-विरेचन या कैथार्सिस मनश्चिकित्सा की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिसमें सेवार्थी अपनी दमित भावनाओं और संवेगात्मक तनाव को खुलकर व्यक्त करता है। यह अक्सर रोने या गहन बातचीत के माध्यम से होता है। अपनी समस्याओं को बाहर निकालने से सेवार्थी को मानसिक राहत मिलती है और वह अपनी समस्याओं को नए नजरिए से देखने में सक्षम होता है। यह प्रक्रिया उपचार की शुरुआत और संवेगात्मक शुद्धि के लिए अनिवार्य मानी जाती है।

39. (D) परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा।
चिकित्सा की सफलता केवल चिकित्सक पर निर्भर नहीं होती, बल्कि सेवार्थी के अपने गुणों या 'रोगी चर' पर भी बहुत निर्भर करती है। परिवर्तन के लिए सच्ची अभिप्रेरणा और सुधार की इच्छा सबसे महत्वपूर्ण कारक हैं। यदि सेवार्थी मानसिक रूप से तैयार है और उपचार की प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी करता है, तो स्वास्थ्य-लाभ की संभावना काफी बढ़ जाती है। यह आंतरिक इच्छा ही उपचार को प्रभावी और स्थायी बनाने में मदद करती है।

40. (C) केवल 1, 3 और 4
मनश्चिकित्सा में नैतिक सिद्धांतों का पालन करना चिकित्सक की अनिवार्य जिम्मेदारी है। सुविज्ञ सहमति लेना, गोपनीयता बनाए रखना और मानवीय गरिमा का सम्मान करना उपचार की नींव हैं। चिकित्सक-सेवार्थी संबंध की अखंडता विश्वास बनाए रखने के लिए आवश्यक है। कथन 2 गलत है क्योंकि गोपनीयता अनिवार्य है, और कथन 5 गलत है क्योंकि

उपेक्षित कर देता है। समय के साथ, ध्यान न मिलने के कारण गलत व्यवहार धीरे-धीरे खत्म हो जाता है और पुरस्कृत होने के कारण सही व्यवहार मजबूत हो जाता है। यह तकनीक बच्चों और शैक्षणिक वातावरण में बहुत लोकप्रिय है।

61. (A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
क्रमिक विसंवेदीकरण दुर्भीति के उपचार की एक वैज्ञानिक विधि है। इसमें सेवार्थी को पहले पेशीय विश्रांति सिखाई जाती है, फिर उसकी दुश्चिता का एक पदानुक्रम बनाया जाता है। अन्योन्य प्रावरोध के सिद्धांत के अनुसार, विश्रांति और भय एक साथ नहीं रह सकते, इसलिए विश्रांति धीरे-धीरे भय को खत्म कर देती है। पांचवां कथन गलत है क्योंकि यह तकनीक मुख्य रूप से दुर्भीति या एंग्जायटी के लिए है, न कि अवसाद के लिए, जिसके लिए अन्य उपचार विधियां अधिक प्रभावी हैं।

62. (B) विश्वास (Beliefs)
संवेग तर्क चिकित्सा (RET) में पू.वि.प. (ABC) विश्लेषण एक महत्वपूर्ण उपकरण है। यहाँ 'B' का अर्थ 'बिलीफ्स' या विश्वास है, जो किसी पूर्ववर्ती घटना (A) और उसके परिणामों (C) के बीच की कड़ी होते हैं। अल्बर्ट एलिस के अनुसार, घटना स्वयं कष्ट नहीं देती, बल्कि उस घटना के प्रति हमारे अविवेकी और अतार्किक विश्वास ही हमारे संवेगात्मक संकट का कारण बनते हैं। इन विश्वासों को तर्क द्वारा बदलकर ही मानसिक स्वास्थ्य को सुधारा जा सकता है।

63. (C) एक मूल स्कीमा (core schema)
आरन बेक के अनुसार, "मैं वांछित नहीं हूँ" जैसा विचार एक मूल स्कीमा का उदाहरण है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व का एक गहरा और स्थिर विश्वास है जो अक्सर बचपन के नकारात्मक अनुभवों से विकसित होता है। यह स्कीमा एक चश्मे की तरह काम करता है जिसके माध्यम से व्यक्ति दुनिया को देखता है। यह न केवल व्यक्ति की आत्म-छवि को खराब करता है, बल्कि निरंतर अवसाद और हीन भावना को भी जन्म देता है, जो संज्ञानात्मक त्रुटियों का आधार बनता है।

64. (B) एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक की।
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साओं में चिकित्सक की भूमिका पारंपरिक विशेषज्ञों से भिन्न होती है। वह सेवार्थी को निर्देश देने या उसका न्याय करने के बजाय एक सहानुभूतिपूर्ण सुगमकर्ता के रूप में कार्य करता है। चिकित्सक एक सुरक्षित और गर्मजोशी भरा वातावरण बनाता है जहाँ सेवार्थी स्वयं अपनी समस्याओं को समझ सके और आत्म-विकास की दिशा में बढ़ सके। यहाँ चिकित्सक सेवार्थी को अपनी पसंद चुनने और अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने के लिए केवल मार्गदर्शन प्रदान करता है।

65. (C) P-2, Q-3, R-4, S-1
मनोवैज्ञानिक अवधारणाएं विभिन्न चिकित्सा प्रणालियों की रीढ़ हैं। तदनुभूति कार्ल रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा का प्राण है। आत्मसिद्धि मानवतावादी दर्शन का लक्ष्य है जो संवृद्धि पर जोर देता है। भाव-विरेचन या कैथार्सिस किसी भी चिकित्सा में संवेगात्मक निकास का एक सामान्य और महत्वपूर्ण कारक है। मूल स्कीमा आरन बेक के संज्ञानात्मक सिद्धांत का हिस्सा है। यह मिलान विभिन्न उपचार पद्धतियों की वैचारिक विविधता और उनके विशिष्ट फोकस क्षेत्रों को स्पष्ट रूप से परिभाषित करता है।

66. (B) सेवार्थी के व्यक्तिगत जीवन में हस्तक्षेप करना।
मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में नैतिक मर्यादाओं का पालन करना अनिवार्य है। सुविज्ञ सहमति, गोपनीयता और पेशेवर अखंडता चिकित्सक के लिए बुनियादी नियम हैं। सेवार्थी के व्यक्तिगत जीवन में अनावश्यक हस्तक्षेप करना या उपचार के दायरे से बाहर जाना अनैतिक माना जाता है। एक चिकित्सक को हमेशा सेवार्थी की स्वायत्तता और गरिमा का सम्मान करना चाहिए। अनैतिक व्यवहार न केवल सेवार्थी को नुकसान पहुँचाता है, बल्कि संपूर्ण चिकित्सा पेशे की विश्वसनीयता को भी कम करता है।

67. (D) सतर्कता-आधारित ध्यान या विपश्यना
विपश्यना या सतर्कता-आधारित ध्यान को अवसाद की पुनरावृत्ति रोकने में बहुत प्रभावी पाया गया है। यह तकनीक व्यक्ति को बिना किसी पूर्वाग्रह के अपने विचारों और भावनाओं का प्रेक्षण करना सिखाती है। जब कोई व्यक्ति अपने नकारात्मक विचारों के प्रति जागरूक हो जाता है और उनके साथ भावनात्मक रूप से नहीं बहता, तो अवसाद के गहरे गर्त में जाने की संभावना कम हो जाती है। यह मानसिक लचीलापन विकसित करने और संवेगात्मक नियंत्रण प्राप्त करने में मदद करता है।

68. (A) भूमिका-निर्वाह, अनुकरण और अनुदेश के माध्यम से।
सामाजिक कौशल प्रशिक्षण गंभीर मानसिक रोगों से उबर रहे व्यक्तियों के लिए अनिवार्य है। इसमें रोगी को दैनिक जीवन की सामाजिक स्थितियों का सामना करना सिखाया जाता है। भूमिका-निर्वाह (role-play) के माध्यम से रोगी दूसरों के साथ बातचीत करने और अपनी बात कहने का अभ्यास करता है। चिकित्सक अनुदेश और मॉडलिंग का उपयोग करके रोगी को सही सामाजिक व्यवहार सिखाता है। यह प्रशिक्षण रोगी के आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे समाज में बेहतर समायोजन करने में मदद करता है।

69. (C) यह हमेशा एक स्थायी और आजीवन संबंध होता है।
मनश्चिकित्सा एक पेशेवर सेवा है जिसकी विशिष्ट विशेषताएं होती हैं। यह चिकित्सा सिद्धांतों के व्यवस्थित अनुप्रयोग पर आधारित होती है और इसे केवल प्रशिक्षित व्यक्ति ही कर सकते हैं। इसकी एक सबसे महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि यह एक सीमित अवधि का संबंध होता है। एक बार जब सेवार्थी अपनी समस्याओं का समाधान पा लेता है और आत्मनिर्भर हो जाता है, तो यह संबंध समाप्त हो जाता है। इसे कभी भी आजीवन चलने वाला व्यक्तिगत रिश्ता नहीं माना जाना चाहिए।

70. (A) 3, 2, 1
मनश्चिकित्सा के विकास का ऐतिहासिक क्रम मनोविश्लेषण से शुरू होता है, जिसे फ्रायड ने 19वीं सदी के अंत में प्रतिपादित किया था। इसके बाद, 20वीं सदी के मध्य में व्यवहार चिकित्सा

का उदय हुआ, जिसने मापने योग्य व्यवहारों पर ध्यान दिया। अंत में, 1960 और 70 के दशक में संज्ञानात्मक चिकित्सा और सीबीटी का विकास हुआ, जिसने विचारों की भूमिका को महत्व दिया। यह क्रम मनोविज्ञान के क्षेत्र में अचेतन से व्यवहार और फिर संज्ञान की ओर यात्रा को दर्शाता है।

71. (D) व्यवहार को बदलना।
मनश्चिकित्सा के कई लक्ष्यों में से एक प्रमुख लक्ष्य दुरनुकूलक या हानिकारक आदतों में सुधार करना है। यह सीधे तौर पर व्यक्ति के कार्यों और प्रतिक्रियाओं से संबंधित है, इसलिए यह 'व्यवहार परिवर्तन' के लक्ष्य के अंतर्गत आता है। व्यवहार चिकित्सा जैसी पद्धतियां विशिष्ट तकनीकों का उपयोग करके पुरानी आदतों को खत्म करती हैं और नई, स्वस्थ आदतों को स्थापित करती हैं। व्यवहार में यह सकारात्मक बदलाव व्यक्ति को अपने सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में बेहतर सामंजस्य बिठाने में मदद करता है।

72. (B) तदनुभूति में दूसरे के परिप्रेक्ष्य से अनुभव करना शामिल है।
तदनुभूति और सहानुभूति के बीच का अंतर बहुत सूक्ष्म लेकिन महत्वपूर्ण है। सहानुभूति में हम दूसरे के दुख को देखते हैं और उस पर दया महसूस करते हैं, लेकिन हम उस व्यक्ति के जूते में पैर नहीं रखते। इसके विपरीत, तदनुभूति में हम स्वयं को दूसरे की स्थिति में रखकर दुनिया को उसके नजरिए से देखते और महसूस करते हैं। चिकित्सात्मक संबंध में तदनुभूति अधिक प्रभावी होती है क्योंकि यह सेवार्थी के साथ एक गहरा और सच्चा जुड़ाव बनाती है।

73. (C) कारण, प्रादुर्भाव, विधि, संबंध की प्रकृति और लाभ पर।
मनश्चिकित्साओं का वर्गीकरण कई महत्वपूर्ण प्राचलों के आधार पर किया जाता है। इनमें समस्या का मूल कारण क्या है, वह कैसे विकसित हुआ, उपचार की विशिष्ट विधि क्या है, चिकित्सक और सेवार्थी के बीच के संबंध का स्वरूप कैसा है, और अंततः उपचार से क्या मुख्य लाभ प्राप्त होगा, ये सभी शामिल हैं। यह बहुआयामी वर्गीकरण चिकित्सकों को प्रत्येक रोगी की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुसार सबसे उपयुक्त उपचार पद्धति का चुनाव करने में मदद करता है।

74. (D) व्यवहार चिकित्सा - बाल्यावस्था की इच्छाएँ
विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के अपने अलग-अलग सैद्धांतिक आधार होते हैं। मनोगतिक चिकित्सा अंतःमनोद्वंद्वों पर ध्यान केंद्रित करती है, जबकि व्यवहार चिकित्सा दोषपूर्ण अधिगम और वर्तमान व्यवहार को कारण मानती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा जीवन के अर्थ के संकट को केंद्र में रखती है। चौथा युग्म गलत है क्योंकि बाल्यावस्था की दमित इच्छाएं मनोगतिक चिकित्सा का मुख्य विषय हैं, जबकि व्यवहार चिकित्सा हमेशा वर्तमान के व्यवहारों और उनके पर्यावरणीय कारणों पर ध्यान केंद्रित करती है।

75. (C) केवल 1, 2 और 3
उपचार की अवधि विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों में भिन्न होती है। शास्त्रीय मनोविश्लेषण अपनी गहराई के कारण कई वर्षों तक चल सकता है। इसके विपरीत, व्यवहार और संज्ञानात्मक चिकित्साएं बहुत संक्षिप्त होती हैं और अक्सर कुछ महीनों में पूरी हो जाती हैं। अस्तित्वपरक चिकित्सा की अवधि भी लचीली होती है लेकिन वह मनोविश्लेषण जितनी लंबी नहीं होती। अतः, पहले तीन कथन इन उपचारों की सामान्य समयावधि का सही वर्णन करते हैं, जो रोगियों को उपचार के चुनाव में मदद करता है।

76. (D) वे दोषपूर्ण व्यवहार के स्थायित्व को प्रेरित करते हैं।
व्यवहार विश्लेषण में संपोषण कारकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। ये वे कारक या पुरस्कार हैं जो किसी गलत व्यवहार के होने के बाद मिलते हैं और उसे भविष्य में भी जारी रखने के लिए प्रेरित करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को गुस्सा करने पर दूसरों का ध्यान मिलता है, तो वह 'ध्यान' एक संपोषण कारक बन जाता है। उपचार का एक मुख्य लक्ष्य इन कारकों की पहचान करना और उन्हें हटाना होता है ताकि व्यवहार में सुधार आ सके।

77. (D) विमुखी अनुबंधन
विमुखी अनुबंधन एक ऐसी तकनीक है जहाँ किसी हानिकारक लत या अवांछित व्यवहार को किसी बहुत ही अप्रिय अनुभव के साथ जोड़ा जाता है। शराब के साथ बिजली का झटका देना एक क्लासिक उदाहरण है, जो मस्तिष्क में शराब के प्रति डर या अरुचि पैदा करता है। यह तकनीक शास्त्रीय अनुबंधन के सिद्धांतों का उपयोग करती है। इसका उद्देश्य सेवार्थी के मन में उस बुरी आदत के प्रति इतनी घृणा पैदा करना है कि वह उसे छोड़ने के लिए स्वयं प्रेरित हो जाए।

78. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
प्रगतिशील पेशीय विश्रांति तनाव प्रबंधन की एक प्रभावी तकनीक है। इसमें सेवार्थी को शरीर के विभिन्न हिस्सों को सचेत रुप से सख्त और फिर ढीला करना सिखाया जाता है। इसका तर्क यह है कि जब व्यक्ति मांसपेशियों के खिंचाव और विश्रांति के बीच के अंतर को महसूस करना सीख जाता है, तो वह दैनिक जीवन में तनाव के संकेतों को जल्दी पहचान सकता है। यह शारीरिक जागरुकता मानसिक शांति प्राप्त करने और दुश्चिंता के स्तर को कम करने में अत्यंत सहायक सिद्ध होती है।

79. (C) अविवेकी विश्वास
अल्बर्ट एलिस के अनुसार, हमारे मानसिक कष्टों की जड़ हमारे 'अविवेकी विश्वास' हैं। इनमें अक्सर 'चाहिए' या 'जरुर' जैसे कठोर नियम शामिल होते हैं, जैसे "मुझे हर किसी का प्यार मिलना ही चाहिए।" ये विचार अव्यवहारिक और अपूर्णनीय होते हैं, जिससे निराशा और क्रोध उत्पन्न होता है। संवेग तर्क चिकित्सा में, चिकित्सक इन अनिवार्य विचारों को चुनौती देता है और सेवार्थी को अधिक लचीले और तर्कसंगत विश्वासों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है, जो बेहतर मानसिक स्वास्थ्य की ओर ले जाते हैं।

80. (A) दुश्चिंता, अवसाद और आतंक दौरा जैसे विकार।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) आधुनिक मनोविज्ञान की सबसे शोध-समर्थित उपचार पद्धति है। इसे विशेष

रूप से दुश्चिंता, नैदानिक अवसाद, आतंक के दौरे (panic attacks) और खाने संबंधी विकारों के उपचार में अत्यधिक प्रभावोत्पादक पाया गया है। सीबीटी रोगी को समस्या सुलझाने के व्यावहारिक कौशल सिखाती है और उसे अपने विचारों और व्यवहारों को नियंत्रित करने में सक्षम बनाती है। इसकी संक्षिप्तता और प्रभावशीलता के कारण इसे दुनिया भर में नैदानिक सेटिंग्स में प्राथमिकता दी जाती है।

81. (B) P-4, Q-3, R-2, S-1
विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों की अपनी विशिष्ट अवधारणाएं होती हैं। गेस्टाल्ट चिकित्सा आत्म-जागरुकता बढ़ाने पर जोर देती है। कार्ल रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा 'अशर्त सकारात्मक आदर' को अनिवार्य मानती है। विक्टर फ्रेंकल की लोगोथेरेपी जीवन में अर्थ निर्माण की खोज पर आधारित है। संवेग तर्क चिकित्सा (RET) पू.वि.प. (ABC) विश्लेषण का उपयोग करके विचारों को सुधारती है। यह मिलान दर्शाता है कि कैसे प्रत्येक चिकित्सा पद्धति मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए एक अलग मार्ग अपनाती है।

82. (B) चिकित्सक का सकारात्मक स्वभाव और अच्छा मानसिक स्वास्थ्य।
चिकित्सक के अपने व्यक्तिगत गुण उपचार की सफलता में 'चिकित्सक चर' के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। चिकित्सक का सकारात्मक दृष्टिकोण, मानसिक स्थिरता और संवेगात्मक परिपक्वता सेवार्थी में विश्वास पैदा करती है। यदि चिकित्सक स्वयं अनसुलझे मानसिक द्वंद्वों से मुक्त है, तो वह सेवार्थी को अधिक स्पष्टता और तदनुभूति के साथ सुन सकता है। ये मानवीय गुण किसी भी तकनीक से अधिक प्रभावी हो सकते हैं और उपचार के लिए एक अनुकूल वातावरण तैयार करते हैं।

83. (C) दबाव सहिष्णुता में कमी
योग का नियमित अभ्यास मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है। यह जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करता है, भावदशा में सुधार लाता है और मानसिक एकाग्रता बढ़ाता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह व्यक्ति की दबाव सहिष्णुता को बढ़ाता है, जिससे वह कठिन परिस्थितियों का सामना शांति से कर पाता है। अतः, यह कहना गलत है कि योग से दबाव सहिष्णुता में कमी आती है; वास्तव में यह व्यक्ति को मानसिक रूप से अधिक लचीला बनाता है।

84. (D) अवधान, स्मृति और अधिशासी प्रकार्यों में सुधार लाना।
गंभीर मानसिक रोगों से उबर रहे रोगियों में अक्सर मानसिक क्षमताओं में कमी आ जाती है। संज्ञानात्मक पुनःप्रशिक्षण का उद्देश्य रोगी की इन्हीं खोई हुई क्षमताओं, जैसे कि एकाग्रता (अवधान), याददाश्त और निर्णय लेने की शक्ति (अधिशासी प्रकार्य) को बहाल करना है। विभिन्न अभ्यासों और कंप्यूटर आधारित कार्यों के माध्यम से मस्तिष्क को पुनः सक्रिय किया जाता है। यह रोगी को अपनी दैनिक जिम्मेदारियों को निभाने और समाज में वापस लौटने के लिए मानसिक रूप से तैयार करता है।

85. (A) वह लाभ के स्थान पर हानि पहुँचा सकता है।
मनश्चिकित्सा एक जटिल वैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसके लिए विशेष शिक्षा और गहन प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। एक अप्रशिक्षित व्यक्ति, चाहे उसकी नियत कितनी भी अच्छी क्यों न हो, मनोवैज्ञानिक जटिलताओं को नहीं समझ सकता। गलत परामर्श या अपरिपक्व हस्तक्षेप से सेवार्थी की मानसिक स्थिति और बिगड़ सकती है या उसमें दमित भावनाएं अनियंत्रित रूप से उभर सकती हैं। इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य के उपचार के लिए हमेशा लाइसेंस प्राप्त और अनुभवी विशेषज्ञों की सलाह लेना ही सुरक्षित और प्रभावी होता है।

86. (B) 1, 3, 4 सही हैं
चिकित्सात्मक मैत्री की सफलता विश्वास, तदनुभूति और नैतिक अखंडता पर टिकी है। चिकित्सक को सेवार्थी का मूल्यांकन नहीं करना चाहिए और न ही अपनी नकारात्मक भावनाएं व्यक्त करनी चाहिए, बल्कि उसे अशर्त आदर देना चाहिए। यह एक पेशेवर रिश्ता है जिसकी स्पष्ट सीमाएं होती हैं। चिकित्सक को अपनी शक्ति का दुरुपयोग कभी नहीं करना चाहिए। कथन 2 और 5 गलत हैं क्योंकि चिकित्सक को अनिर्णयात्मक होना चाहिए और यह एक व्यावसायिक संबंध है, जिसमें व्यक्तिगत भावनाओं का अनुचित हस्तक्षेप वर्जित है।

87. (C) व्यवहार चिकित्सा
व्यवहार चिकित्सा का मूल सिद्धांत यह है कि अधिकांश मनोवैज्ञानिक समस्याएं गलत तरीके से सीखे गए व्यवहारों या विचारों का परिणाम होती हैं। यह चिकित्सा अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित है और मानती है कि जिस तरह बुरी आदतें सीखी जाती हैं, उसी तरह उन्हें अन-लर्न (unlearn) भी किया जा सकता है। यह अचेतन की गहराई में जाने के बजाय सीधे उन लक्षणों पर प्रहार करती है जो व्यक्ति को कष्ट पहुँचा रहे हैं, जिससे यह अधिक व्यावहारिक और प्रत्यक्ष बन जाती है।

88. (A) यह एक सतत प्रक्रिया है जिसमें पुनः निरूपण की आवश्यकता हो सकती है।
नैदानिक निरूपण कोई एक बार किया जाने वाला कार्य नहीं है, बल्कि यह पूरी उपचार प्रक्रिया के दौरान चलता रहता है। जैसे-जैसे सत्र आगे बढ़ते हैं और सेवार्थी के बारे में नई जानकारी सामने आती है, चिकित्सक को अपने प्रारंभिक आकलन को बदलना या सुधारना पड़ सकता है। यह लचीलापन उपचार को सेवार्थी की बदलती जरूरतों के प्रति संवेदनशील बनाए रखता है। एक प्रभावी निरुपण ही यह सुनिश्चित करता है कि चिकित्सा सही दिशा में बढ़ रही है और वांछित परिणाम प्राप्त हो रहे हैं।

89. (C) दुश्चिंता भाव-प्रबोधन को बढ़ाती है, विश्रांति उसे कम करती है।
दुश्चिंता का सीधा संबंध शरीर के ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम की सक्रियता से है, जो हृदय गति और सांस को तेज कर देती है। विश्रांति की तकनीकें, जैसे गहरी सांस लेना और मांसपेशियों को ढीला करना, इस शारीरिक सक्रियता को कम करती हैं और पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम को सक्रिय करती हैं। चूंकि भय और

भविष्य के चुनाव। वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने से सेवार्थी को यह अहसास होता है कि वह अपनी वर्तमान परिस्थितियों में अर्थ खोज सकता है और बदलाव ला सकता है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को अधिक सक्रिय और जिम्मेदार बनाता है।

109. (C) दोषपूर्ण व्यवहार को अनुकूली व्यवहार में बदलना।
व्यवहार चिकित्सा का मुख्य लाभ यह है कि यह व्यक्ति के जीवन में दृश्यमान और सकारात्मक बदलाव लाती है। यह उन व्यवहारों को पहचानती है जो व्यक्ति को नुकसान पहुँचा रहे हैं, जैसे नशा, अत्यधिक डर या सामाजिक मेलजोल में कमी। फिर, वैज्ञानिक अधिगम तकनीकों का उपयोग करके, इन आदतों को अधिक स्वस्थ और प्रभावी व्यवहारों से बदल दिया जाता है। यह सीधा और व्यावहारिक लाभ व्यक्ति के दैनिक जीवन को तुरंत आसान और अधिक संतोषजनक बनाने में मदद करता है।

110. (D) उपचार की सफलता की गारंटी
नैदानिक निरूपण एक अत्यंत उपयोगी प्रक्रिया है जो समस्या की समझ और उपचार की योजना बनाने में मदद करती है, लेकिन यह सफलता की गारंटी नहीं दे सकता। उपचार की सफलता कई अन्य कारकों पर निर्भर करती है, जैसे सेवार्थी की अभिप्रेरणा, चिकित्सक का कौशल और वातावरण। निरूपण केवल एक मार्गचित्र (roadmap) प्रदान करता है जो उपचार को सही दिशा में निर्देशित करता है। यह एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक कदम है, लेकिन चिकित्सा में मानवीय और अनिश्चित तत्वों के कारण कोई भी गारंटी देना अनैतिक होगा।

111. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सभी मनश्चिकित्साओं का एक सामान्य आधार है: मनोवैज्ञानिक उपायों से मानसिक कष्ट को कम करना। हालांकि तकनीकें अलग हो सकती हैं, लेकिन परिवर्तन का मुख्य माध्यम चिकित्सक और सेवार्थी के बीच का संबंध ही होता है। तर्क अभिकथन की पुष्टि करता है क्योंकि यह स्पष्ट करता है कि कैसे यह मानवीय और व्यावसायिक जुड़ाव सेवार्थी के भीतर विश्वास पैदा करता है और उसे नई सोच एवं व्यवहार अपनाने के लिए प्रेरित करता है। यही तालमेल उपचार को सफल बनाने का मुख्य कारक है।

112. (B) उस स्थिति के बारे में सोचना बंद करने के लिए।
क्रमिक विसंवेदीकरण में विश्रांति ही उपचार का आधार है। यदि कल्पना के दौरान सेवार्थी को थोड़ी सी भी घबराहट होती है, तो उसे तुरंत रुकने और अपनी विश्रांति पर वापस लौटने के लिए कहा जाता है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि दुश्चिंता कभी भी विश्रांति पर हावी न हो पाए। धीरे-धीरे, बिना तनाव महसूस किए उन स्थितियों की कल्पना करने से मस्तिष्क का डर वाला हिस्सा शांत होने लगता है। यह धैर्यपूर्ण प्रक्रिया अंततः भय को पूरी तरह समाप्त कर देती है।

113. (B) 1, 3, 4 सही हैं
संज्ञानात्मक उपचारों का मूल आधार यह है कि अविवेकी विचार ही संवेगात्मक कष्ट का कारण हैं। आरन बेक की चिकित्सा 'नकारात्मक स्वचालित विचारों' को पहचानती है और सीबीटी एक व्यापक जैव-मनोसामाजिक उपागम अपनाती है। कथन 2 गलत है क्योंकि आरईटी में चिकित्सक अक्सर निर्देशात्मक प्रश्न पूछता है ताकि वह सीधे तर्क को चुनौती दे सके। कथन 5 भी गलत है क्योंकि संज्ञानात्मक चिकित्सा आमतौर पर संक्षिप्त होती है। ये तकनीकें व्यक्ति को अपने मानसिक ढांचों को बदलने में सशक्त बनाती हैं।

114. (B) व्यक्ति मनोवैज्ञानिक कष्ट का अनुभव करता है।
मानवतावादी मनोविज्ञान के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति में निरंतर विकास और 'आत्मसिद्धि' प्राप्त करने की आंतरिक शक्ति होती है। जब बाहरी दबावों, सामाजिक प्रतिबंधों या स्वयं के डर के कारण यह संवृद्धि की प्रक्रिया रुक जाती है, तो व्यक्ति भीतर से असंतुष्ट और बेचैन महसूस करने लगता है। यही असंतोष मनोवैज्ञानिक कष्ट, अवसाद और व्यग्रता के रूप में प्रकट होता है। चिकित्सा का उद्देश्य इन बाधाओं को पहचानना और व्यक्ति को फिर से अपने वास्तविक स्व के करीब लाना है।

115. (C) अस्तित्व का आध्यात्मिक सत्य प्राप्त करने की खोज।
विक्टर फ्रेंकल की लोगोथेरेपी में 'अर्थ निर्माण' का अर्थ भौतिक सुखों से ऊपर उठकर अपने होने का उद्देश्य खोजना है। यह अस्तित्व के आध्यात्मिक आयाम को महत्व देती है, जहाँ व्यक्ति अपने कष्टों में भी कोई अर्थ खोज सकता है। यह आध्यात्मिक सत्य धार्मिक होने से अलग है; यह व्यक्ति की वह क्षमता है जो उसे मुश्किल वक्त में भी 'हाँ' कहने की हिम्मत देती है। जब व्यक्ति अपने जीवन का एक बड़ा उद्देश्य पा लेता है, तो उसकी मानसिक पीड़ा स्वाभाविक रूप से कम हो जाती है।

116. (A) यह विश्वास और सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है।
कार्ल रोजर्स की चिकित्सा में चिकित्सक की भूमिका एक सुरक्षित 'कंटेनर' की तरह होती है। जब चिकित्सक 'अशर्त सकारात्मक आदर' दिखाता है, तो सेवार्थी को लगता है कि उसे उसकी गलतियों और कमियों के बावजूद स्वीकार किया जा रहा है। यह बिना किसी निर्णय का माहौल सेवार्थी के रक्षात्मक कवच को तोड़ देता है। जब व्यक्ति सुरक्षित महसूस करता है, तभी वह अपने वास्तविक विचारों को साझा कर सकता है और आत्म-सुधार की दिशा में गंभीर कदम उठा सकता है, जो उपचार के लिए अनिवार्य है।

117. (C) रोगी चर और चिकित्सक चर दोनों
मनश्चिकित्सा में स्वास्थ्य-लाभ केवल उपयोग की गई विशिष्ट तकनीक पर निर्भर नहीं करता, बल्कि कुछ अविशिष्ट कारकों पर भी निर्भर करता है। इनमें 'रोगी चर' (जैसे सुधार की इच्छा और अभिप्रेरणा) और 'चिकित्सक चर' (जैसे चिकित्सक का अनुभव, गर्मजोशी और मानसिक स्वास्थ्य) दोनों शामिल हैं। इन दोनों के बीच का तालमेल और उनके व्यक्तिगत गुण उपचार की प्रभावशीलता को कई गुना बढ़ा देते हैं। यह मानवीय पक्ष ही अक्सर चिकित्सा को तकनीकी प्रक्रिया से एक सफल परिवर्तन यात्रा में बदल देता है।

118. (B) मंत्रों के उच्चारण के साथ।
कुंडलिनी योग में अवसाद के उपचार के लिए एक बहुत ही व्यवस्थित दृष्टिकोण अपनाया जाता है। इसमें प्राणायाम

दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि सुधार केवल सतही न हो, बल्कि व्यक्ति के व्यवहार और मानसिक स्वास्थ्य में एक गहरा और स्थायी परिवर्तन आए।

99. (D) सेवार्थी के कथनों पर स्पष्टीकरण माँगने की प्रक्रिया।
कार्ल रोजर्स की चिकित्सा में 'परावर्तन' एक महत्वपूर्ण तकनीक है जहाँ चिकित्सक सेवार्थी द्वारा कही गई बातों को सरल शब्दों में वापस दोहराता है या उन पर स्पष्टीकरण मांगता है। इसका उद्देश्य सेवार्थी को यह महसूस कराना है कि उसे सुना और समझा जा रहा है। यह प्रक्रिया सेवार्थी को अपने स्वयं के विचारों को अधिक स्पष्ट रूप से सुनने और समझने का अवसर देती है। इससे वह अपनी भावनाओं के प्रति अधिक जागरूक होता है और स्वयं ही अपनी समस्याओं के समाधान की ओर बढ़ता है।

100. (B) केवल 2 और 4
योग और ध्यान प्राचीन भारतीय पद्धतियां हैं जो आज दुनिया भर में स्वास्थ्य लाभ के लिए उपयोग की जा रही हैं। सुदर्शन क्रिया योग जैसी तकनीकें सुरक्षित और कम जोखिम वाली मानी जाती हैं, जिन्हें कोई भी सीख सकता है। कथन 1 गलत है क्योंकि वैकल्पिक चिकित्सा आमतौर पर पारंपरिक उपचार की जगह नहीं लेती बल्कि उसके साथ सहायक के रुप में काम करती है। कथन 3 भी गलत है क्योंकि ध्यान केवल श्वास तक सीमित नहीं है, इसके कई अन्य गहरे आयाम भी हैं।

101. (C) लक्षणों में कमी और जीवन की गुणवत्ता में सुधार।
कम तीव्र मानसिक विकारों, जैसे कि सामान्य दुश्चिंता, के उपचार में चिकित्सक का दोहरा लक्ष्य होता है। पहला लक्ष्य घबराहट, बेचैनी या नींद न आने जैसे प्रत्यक्ष लक्षणों को कम करना है। दूसरा और अधिक महत्वपूर्ण लक्ष्य व्यक्ति के दैनिक कार्य, सामाजिक संबंधों और मानसिक शांति, यानी उसके 'जीवन की गुणवत्ता' को बेहतर बनाना है। जब व्यक्ति अपने तनाव को प्रबंधित करना सीख जाता है, तो वह एक अधिक सुखी और उत्पादक जीवन जीने में सक्षम होता है।

102. (B) P-2, Q-1, R-4, S-3
मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में प्रयुक्त विभिन्न शब्दों के गहरे अर्थ होते हैं। ग्रीक भाषा में 'लोगोस' का अर्थ आत्मा या अर्थ होता है, जो लोगोथेरेपी का आधार है। 'गेस्टाल्ट' का अर्थ 'समग्र' है, जो पूर्णता पर जोर देता है। 'कैथार्सिस' का अर्थ भाव-विरेचन या संवेगात्मक निकास है। 'तदनुभूति' का अर्थ है दूसरे के नजरिए से दुनिया को देखना। यह मिलान विभिन्न उपचार पद्धतियों के मूलभूत दर्शन और मानवीय संपर्क के तरीकों को स्पष्ट रूप से समझाता है।

103. (D) संज्ञानात्मक चिकित्सा – आत्मसिद्धि की बाधाएं
विभिन्न मनोवैज्ञानिक उपचार पद्धतियां समस्याओं के मूल कारणों को अलग-अलग नजरिए से देखती हैं। मनोगतिक चिकित्सा अचेतन द्वंद्वों को, व्यवहार चिकित्सा गलत अधिगम को और अस्तित्वपरक चिकित्सा जीवन के अर्थहीनता को जिम्मेदार मानती है। विकल्प (D) गलत मेल है क्योंकि आत्मसिद्धि की बाधाएं मानवतावादी चिकित्सा का मुख्य विषय हैं। संज्ञानात्मक चिकित्सा का मुख्य फोकस व्यक्ति के नकारात्मक विचारों, संज्ञानात्मक विकृतियों और दोषपूर्ण स्कीमा पर होता है, जो उसके कष्ट का कारण बनते हैं।

104. (A) अपर्याप्त वैवाहिक, व्यावसायिक तथा सामाजिक समायोजन।
कभी-कभी किसी व्यक्ति के कष्ट का कारण उसकी आंतरिक स्थिति नहीं बल्कि उसका बाहरी वातावरण होता है। यदि किसी व्यक्ति का वैवाहिक जीवन तनावपूर्ण है या कार्यस्थल पर उसे परेशान किया जा रहा है, तो केवल उसकी सोच बदलना काफी नहीं होता। ऐसी स्थिति में, मनश्चिकित्सा का एक लक्ष्य व्यक्ति के सामाजिक और व्यावसायिक वातावरण में आवश्यक परिवर्तन लाना या उसे उन परिस्थितियों से बेहतर तरीके से तालमेल बिठाने के लिए कौशल प्रदान करना होता है।

105. (A) क्योंकि यह परिवर्तन का माध्यम बनता है।
चिकित्सात्मक संबंध को गोपनीय, अंतर्वैयक्तिक और गत्यात्मक कहा जाता है क्योंकि यह केवल दो लोगों की बातचीत नहीं है, बल्कि एक शक्तिशाली नैदानिक उपकरण है। यह रिश्ता समय के साथ विकसित होता है और इसमें होने वाला विश्वास ही सेवार्थी को अपनी आदतों और विचारों को बदलने की हिम्मत देता है। जब सेवार्थी को लगता है कि उसे बिना किसी शर्त के स्वीकार किया जा रहा है, तो वह बदलाव के प्रति अधिक लचीला हो जाता है, जिससे यह संबंध उपचार का मुख्य केंद्र बन जाता है।

106. (C) सेवार्थी के लिए सभी निर्णय लेना।
मनश्चिकित्सा का एक अनिवार्य उद्देश्य सेवार्थी को सशक्त बनाना और उसकी स्वायत्तता को बढ़ावा देना है। चिकित्सक का कार्य अंतर्वैयक्तिक संबंधों में सुधार करना, निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना और आत्म-जागरूकता बढ़ाना है। वह कभी भी सेवार्थी के व्यक्तिगत निर्णय स्वयं नहीं लेता, क्योंकि ऐसा करने से सेवार्थी हमेशा दूसरों पर निर्भर रहेगा। चिकित्सा का असली लाभ तब होता है जब सेवार्थी अपने जीवन की जिम्मेदारी लेने और स्वतंत्र रूप से सही चुनाव करने में सक्षम हो जाता है।

107. (D) इसकी अवधि असीमित होती है।
चिकित्सात्मक मैत्री की एक सबसे महत्वपूर्ण विशेषता इसकी 'सीमित अवधि' है। यह एक व्यावसायिक संबंध है जो तब तक चलता है जब तक सेवार्थी के लक्ष्यों की प्राप्ति नहीं हो जाती और वह अपनी समस्याओं का सामना करने में सक्षम नहीं हो जाता। असीमित अवधि का संबंध सेवार्थी को चिकित्सक पर निर्भर बना सकता है, जो उपचार के सिद्धांतों के विरुद्ध है। यह एक उद्देश्यपूर्ण साझेदारी है जो समस्या के समाधान के साथ ही एक व्यवस्थित और सम्मानजनक तरीके से समाप्त हो जाती है।

108. (A) क्योंकि अतीत को बदलना असंभव है।
अस्तित्वपरक चिकित्सा 'आज और अभी' पर बहुत अधिक जोर देती है। इसका तर्क यह है कि हालांकि अतीत ने हमें प्रभावित किया है, लेकिन उसे अब बदला नहीं जा सकता। जो चीज व्यक्ति के नियंत्रण में है, वह है उसका वर्तमान व्यवहार और

आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे यह अहसास दिलाता है कि वह अभी भी समाज के लिए उपयोगी हो सकता है।

166. (C) यह एक स्थायी और आजीवन संबंध है।
चिकित्सात्मक संबंध की सबसे बड़ी खूबी इसकी व्यावसायिक सीमाएं हैं। यह विश्वास पर आधारित होता है और पूरी तरह गोपनीय रहता है, लेकिन यह कभी भी आजीवन चलने वाला व्यक्तिगत रिश्ता नहीं होता। इसकी एक निश्चित अवधि होती है, जो सेवार्थी की समस्याओं के समाधान तक सीमित रहती है। एक बार जब लक्ष्य प्राप्त हो जाता है, तो यह संबंध सम्मानपूर्वक समाप्त कर दिया जाता है। आजीवन संबंध होने का विचार सेवार्थी को आत्मनिर्भर बनाने के बजाय उसे चिकित्सक पर निर्भर बना सकता है, जो उपचार के विरुद्ध है।

167. (C) बौद्धिक समझ
जब हम किसी दूसरे की समस्या को केवल तार्किक रूप से समझते हैं लेकिन उसके दर्द को महसूस नहीं कर पाते, तो उसे 'बौद्धिक समझ' कहा जाता है। इसमें सहानुभूति की दया या तदनुभूति का गहरा जुड़ाव गायब होता है। चिकित्सा में केवल बौद्धिक समझ पर्याप्त नहीं होती, क्योंकि मानवीय पीड़ा को ठीक करने के लिए संवेगात्मक स्पर्श की आवश्यकता होती है। जब चिकित्सक केवल एक वैज्ञानिक की तरह तथ्यों को देखता है, तो वह सेवार्थी के साथ वह मानवीय बंधन नहीं बना पाता जो वास्तविक स्वास्थ्य-लाभ के लिए आवश्यक है।

168. (C) मनोवैज्ञानिक समस्याएँ
अस्तित्वपरक चिकित्सा के अनुसार, जीवन के अर्थ, मृत्यु और स्वतंत्रता से जुड़े गहन प्रश्न ही मनोवैज्ञानिक समस्याओं का असली कारण होते हैं। ये कोई साधारण चिंताएं नहीं हैं, बल्कि मनुष्य होने के नाते हमारे अस्तित्व की जड़ से जुड़ी चुनौतियां हैं। जब व्यक्ति इन बड़े सवालों का जवाब नहीं खोज पाता, तो वह भीतर से खोखला महसूस करता है, जो अवसाद और व्यग्रता को जन्म देता है। अतः, इन दार्शनिक और अस्तित्वगत संकटों को समझना और हल करना ही मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने का एकमात्र मार्ग माना जाता है।

169. (A) वैकल्पिक व्यवहारात्मक प्रासंगिकता नियत की जाती है।
व्यवहार चिकित्सा में जब चिकित्सक यह जान लेता है कि कौन सा गलत व्यवहार किस कारण से हो रहा है, तो वह चुप नहीं बैठता। वह तुरंत 'वैकल्पिक व्यवहारात्मक प्रासंगिकता' नियत करता है। इसका मतलब है कि वह वातावरण में ऐसे बदलाव करता है कि सेवार्थी को गलत व्यवहार करने पर अब कोई लाभ न मिले और सही व्यवहार करने पर उसे तुरंत पुरस्कार या सकारात्मक प्रबलन मिले। यह सक्रिय हस्तक्षेप ही व्यवहार में स्थायी और वांछित परिवर्तन लाने का सबसे प्रभावी तरीका माना जाता है।

170. (A) अवांछित अनुक्रिया का विमुखी परिणाम के साथ साहचर्य।
विमुखी अनुबंधन का आधार 'साहचर्य का अधिगम' है। इसमें किसी ऐसी बुरी आदत को, जिसे सेवार्थी छोड़ना चाहता है, एक बहुत ही कष्टदायक या अप्रिय अनुभव (विमुखी परिणाम) के साथ बार-बार जोड़ा जाता है। जैसे ही व्यक्ति वह गलत काम करता है, उसे कोई अरुचिकर उद्दीपक दिया जाता है। धीरे-धीरे मस्तिष्क उस आदत और दर्द के बीच एक गहरा संबंध बना लेता है, जिससे व्यक्ति का मन अपने आप उस अवांछित व्यवहार से दूर भागने लगता है। यह पुरानी और जिद्दी आदतों को तोड़ने की एक शक्तिशाली विधि है।

171. (C) सबसे कम दुश्चिंता से सबसे तीव्र की ओर।
क्रमिक विसंवेदीकरण में दुश्चिंता पदानुक्रम का निर्माण एक बहुत ही सोच-समझकर की जाने वाली प्रक्रिया है। इसमें उन सभी स्थितियों की सूची बनाई जाती है जिनसे सेवार्थी को डर लगता है। फिर उन्हें एक क्रम में व्यवस्थित किया जाता है, जिसमें सबसे नीचे वह स्थिति होती है जिससे बहुत कम डर लगता है और सबसे ऊपर वह जिससे सबसे अधिक। उपचार हमेशा सबसे निचली सीढ़ी से शुरू होता है ताकि सेवार्थी का आत्मविश्वास धीरे-धीरे बढ़े और वह बिना घबराए सबसे बड़े डर का सामना करने के योग्य हो सके।

172. (B) पूर्ववर्ती-विश्वास-परिणाम (पू.वि.प.) विश्लेषण।
संवेग तर्क चिकित्सा (RET) की शुरुआत हमेशा एबीसी (ABC) विश्लेषण से होती है। चिकित्सक सबसे पहले सेवार्थी को यह समझाता है कि उसके कष्ट का असली कारण वह घटना (Antecedent) नहीं है, बल्कि उस घटना के प्रति उसका अपना अविवेकी विश्वास (Belief) है, जिसके कारण नकारात्मक परिणाम (Consequence) सामने आ रहे हैं। इस ढांचे को समझना सेवार्थी के लिए पहला कदम है, क्योंकि इसके बिना वह अपने विचारों को चुनौती देने और उन्हें तर्कसंगत दिशा में बदलने के लिए कभी तैयार नहीं होगा।

173. (B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
आरन बेक के सिद्धांत में नकारात्मक स्वचालित विचार और संज्ञानात्मक विकृतियां दोनों ही महत्वपूर्ण हैं। ये विचार निरंतर चलते रहते हैं और धीरे-धीरे व्यक्ति की सोच को विकृत कर देते हैं, जिससे वह वास्तविकता को केवल नकारात्मक रूप में देखता है। हालांकि दोनों कथन सत्य हैं, लेकिन तर्क यह स्पष्ट नहीं करता कि स्वचालित विचार विकृतियां कैसे उत्पन्न करते हैं; यह केवल विकृतियों की परिभाषा देता है। इन दोनों के बीच का अंतर्संबंध ही व्यक्ति को अवसाद और चिंता के दुष्चक्र में फंसाए रखता है, जिसे चिकित्सा द्वारा तोड़ा जाता है।

174. (B) जब सेवार्थी आत्मसिद्धि की बाधाओं को दूर करने योग्य हो।
मानवतावादी चिकित्सा के अनुसार, असली स्वास्थ्य-लाभ या रोगोपचार तब माना जाता है जब सेवार्थी अपनी उन मानसिक और सामाजिक बाधाओं को पहचानकर दूर कर लेता है जो उसकी व्यक्तिगत संवृद्धि को रोक रही थीं। चिकित्सक केवल एक सहायक वातावरण देता है, लेकिन परिवर्तन की शक्ति सेवार्थी के भीतर होती है। जब व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को स्वीकार कर लेता है और आत्मसिद्धि की राह पर आगे बढ़ने लगता है, तो उसके मनोवैज्ञानिक कष्ट अपने आप कम होने लगते हैं क्योंकि वह अब आंतरिक रूप से संतुलित और स्वतंत्र होता है।

(विशिष्ट श्वसन तकनीक) को अक्सर विशेष मंत्रों के उच्चारण के साथ जोड़ा जाता है। मंत्रों की ध्वनि तरंगें और लयबद्ध श्वसन मिलकर मस्तिष्क की तरंगों को शांत करते हैं और संवेगात्मक संतुलन स्थापित करते हैं। यह प्राचीन अभ्यास आधुनिक नैदानिक सेटिंग्स में भी प्रभावी पाया गया है क्योंकि यह शरीर और मन को एक साथ ऊर्जावान और शांत बनाने की अनूठी क्षमता रखता है।

119. (B) नहीं, क्योंकि रोगी नकारात्मक लक्षणों से ग्रसित हो सकते हैं।
गंभीर मानसिक रोगों में मतिभ्रम या व्यामोह जैसे 'सकारात्मक लक्षणों' का कम होना केवल आधी जीत है। अक्सर रोगी 'नकारात्मक लक्षणों' से जूझते रहते हैं, जैसे कि उत्साह की कमी, सामाजिक अलगाव और भावनाओं की शून्यता। ये लक्षण व्यक्ति को एक सामान्य और खुशहाल जीवन जीने से रोकते हैं। इसलिए, केवल लक्षणों का दबना पर्याप्त नहीं है; पुनर्वास के माध्यम से व्यक्ति की सामाजिक क्षमताओं और जीवन के प्रति उसकी रुचि को बढ़ाना ही वास्तविक सुधार माना जाता है।

120. (C) 1, 3, 2, 4
मनश्चिकित्सा का इतिहास फ्रायड के मनोविश्लेषण (19वीं सदी का अंत) से शुरु हुआ। इसके बाद, 1940 के दशक में कार्ल रोजर्स ने अपनी मानवतावादी चिकित्सा पेश की। 1950 और 60 के दशक में व्यवहार चिकित्सा एक मजबूत वैज्ञानिक लहर के रूप में आई। अंततः, 1960 के दशक के उत्तरार्ध में आरन बेक और अन्य ने संज्ञानात्मक चिकित्सा को विकसित किया। यह कालानुक्रमिक क्रम मनोविज्ञान में मानव मन को समझने के विभिन्न आयामों—अचेतन से अनुभव और फिर व्यवहार से संज्ञान तक—के विकास को दर्शाता है।

121. (B) सेवार्थी
मनश्चिकित्सा की पूरी प्रक्रिया का केंद्र हमेशा 'सेवार्थी' होता है। हालांकि चिकित्सक के पास ज्ञान और तकनीकें होती हैं, लेकिन उनका उपयोग केवल सेवार्थी के कल्याण और उसकी विशिष्ट समस्याओं को हल करने के लिए किया जाता है। उपचार की योजना सेवार्थी की जरूरतों के अनुसार बनाई जाती है और उसकी प्रगति ही चिकित्सा की सफलता का एकमात्र पैमाना होती है। सेवार्थी की सक्रिय भागीदारी और उसके जीवन में आने वाला सकारात्मक बदलाव ही इस पूरी प्रक्रिया का वास्तविक उद्देश्य है।

122. (A) बौद्धिक समझ भावशून्य होती है, जबकि अन्य दो नहीं।
बौद्धिक समझ केवल तथ्यों और तर्क का विश्लेषण है, जिसमें भावनाएं शामिल नहीं होतीं। सहानुभूति में दूसरे के कष्ट के प्रति दया होती है, लेकिन उसमें गहराई से जुड़ाव नहीं होता। तदनुभूति सबसे शक्तिशाली है क्योंकि इसमें हम दूसरे की भावनाओं को स्वयं महसूस करते हैं। चिकित्सा में बौद्धिक समझ पर्याप्त नहीं है; जब तक चिकित्सक तदनुभूति के माध्यम से सेवार्थी की पीड़ा से भावनात्मक रूप से नहीं जुड़ता, तब तक वह उसे सही मायनों में सहारा नहीं दे पाता और न ही उसे ठीक कर पाता है।

123. (B) एक गर्मजोशी भरा और तदनुभूतिक संबंध।
अस्तित्वपरक चिकित्सा में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच का संबंध बहुत ही सच्चा और मानवीय होता है। यहाँ चिकित्सक कोई ऊपर से निर्देश देने वाला न्यायाधीश नहीं है, बल्कि एक ऐसा सहयात्री है जो सेवार्थी की पीड़ा और उसके जीवन के अर्थ को गहराई से समझने की कोशिश करता है। गर्मजोशी और तदनुभूति का यह वातावरण सेवार्थी को अपनी कमजोरियों को स्वीकार करने और अपने जीवन के प्रति जिम्मेदारी लेने का साहस देता है। यह गहरा जुड़ाव ही परिवर्तन का मुख्य माध्यम बनता है।

124. (A) P-2, Q-4, R-1, S-3
व्यवहार चिकित्सा अपने विशिष्ट प्राचलों के कारण अनूठी है। इसका मानना है कि समस्या का कारण दोषपूर्ण अधिगम है और इसका प्रादुर्भाव बचपन के बजाय वर्तमान परिस्थितियों में देखा जाना चाहिए। उपचार की विधि में दोषपूर्ण अनुबंधन या चिंतन के प्रतिरूपों को सीधे पहचाना जाता है। इस पूरी प्रक्रिया का मुख्य लाभ दुरनुकूलक व्यवहारों को अधिक स्वस्थ और अनुकूली प्रतिरूपों में बदलना है। यह स्पष्ट ढांचा व्यवहार चिकित्सा को एक अत्यंत व्यावहारिक और लक्ष्य-उन्मुख उपचार पद्धति बनाता है।

125. (B) संपोषण कारक
व्यवहार विश्लेषण में, यदि कोई व्यवहार व्यक्ति को किसी दर्द या तनाव से राहत देता है, तो वह राहत एक 'संपोषण कारक' बन जाती है। धूम्रपान करने से मिलने वाली क्षणिक शांति उस बुरी आदत को और मजबूत करती है, क्योंकि व्यक्ति को लगता है कि यह तनाव से बचने का एक प्रभावी तरीका है। उपचार के दौरान, चिकित्सक ऐसे कारकों की पहचान करता है और सेवार्थी को तनाव प्रबंधन के वैकल्पिक और स्वस्थ तरीके सिखाता है, ताकि वह हानिकारक आदतों पर अपनी निर्भरता कम कर सके।

126. (C) मुक्त साहचर्य
व्यवहार परिष्करण की तकनीकें अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित होती हैं, जिनमें निषेधात्मक प्रबलन, विमुखी अनुबंधन और विभेदक प्रबलन शामिल हैं। ये तकनीकें सीधे तौर पर व्यवहार को बदलने या मजबूत करने पर काम करती हैं। इसके विपरीत, 'मुक्त साहचर्य' मनोगतिक चिकित्सा या मनोविश्लेषण की एक मुख्य विधि है, जहाँ सेवार्थी के अचेतन विचारों की खोज की जाती है। व्यवहार चिकित्सा में इसका कोई स्थान नहीं है क्योंकि यह प्रत्यक्ष व्यवहार के बजाय अचेतन मन के विश्लेषण पर केंद्रित होती है।

127. (B) व्यवहारात्मक
प्रगतिशील पेशीय विश्रांति एक शुद्ध व्यवहारात्मक तकनीक है। इसका आधार यह वैज्ञानिक तथ्य है कि शारीरिक विश्रांति और मानसिक तनाव एक साथ शरीर में नहीं रह सकते। मांसपेशियों को सचेत रूप से संकुचित करने और फिर छोड़ने का यह अभ्यास व्यक्ति को अपने शरीर के प्रति अधिक जागरूक बनाता है। यह तकनीक विशेष रूप से दुश्चिंता विकारों, अनिद्रा और तनाव से संबंधित शारीरिक समस्याओं के उपचार में

शांति एक साथ शरीर में नहीं रह सकते, इसलिए विश्रांति का अभ्यास स्वाभाविक रूप से दुश्चिंता के स्तर को नीचे लाता है। यह दुश्चिंता विकारों के प्रबंधन का एक सरल और वैज्ञानिक आधार है।

90. (B) 1, 3, 2
मनश्चिकित्सा के आधुनिक विकास में व्यवहार चिकित्सा का उदय मनोविश्लेषण के वैज्ञानिक विकल्प के रूप में हुआ। इसके बाद अस्तित्वपरक और मानवतावादी चिकित्साएं "तीसरी शक्ति" के रूप में सामने आईं, जिन्होंने मानव गरिमा और अर्थ पर जोर दिया। संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) का उदय सबसे बाद में हुआ, जिसने व्यवहारवादी और संज्ञानात्मक दृष्टिकोणों को जोड़कर एक अत्यंत प्रभावी मॉडल प्रस्तुत किया। यह विकास मनोविज्ञान के क्षेत्र में सैद्धांतिक गहराई और व्यावहारिक प्रभावशीलता के निरंतर बढ़ते तालमेल को दर्शाता है।

91. (D) दूसरों का प्रेक्षण करके सीखना।
प्रतिस्थानिक अधिगम व्यवहारवाद की एक प्रमुख अवधारणा है, जिसका अर्थ है कि हम दूसरों के व्यवहार और उनके मिलने वाले परिणामों को देखकर सीखते हैं। हमें हर चीज का स्वयं अनुभव करने की आवश्यकता नहीं होती; हम किसी रोल मॉडल या 'प्रतिरूप' का अवलोकन करके भी नए कौशल या प्रतिक्रियाएं सीख सकते हैं। मनश्चिकित्सा में, चिकित्सक अक्सर सेवार्थी को ऐसे लोगों के उदाहरण देता है जिन्होंने अपनी समस्याओं पर विजय प्राप्त की है, जिससे सेवार्थी को सीखने की प्रेरणा और नई दिशा मिलती है।

92. (B) यथार्थ को नकारात्मक तरीके से विकृत करने वाले चिंतन।
आरन बेक के अनुसार, संज्ञानात्मक विकृतियां सोचने के वे दोषपूर्ण तरीके हैं जो व्यक्ति के मन में नकारात्मकता भर देते हैं। इनमें 'सब-या-कुछ-नहीं' वाली सोच, अति-सामान्यीकरण और चयनात्मक अमूर्तकरण शामिल हैं। ये विकृतियां वास्तविकता को इस तरह से मरोड़ती हैं कि व्यक्ति को केवल अपनी कमियां और विफलताएं ही दिखाई देती हैं। चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य इन विकृतियों को पहचानना और उन्हें अधिक संतुलित और यथार्थवादी विचारों से बदलना है ताकि मानसिक कष्टों को कम किया जा सके।

93. (C) ध्वंसात्मक शक्तियाँ उन्मुक्त होने के भय के कारण।
मानवतावादी चिकित्सा मानती है कि समाज और परिवार अक्सर संवेगों की मुक्त अभिव्यक्ति पर नियंत्रण रखते हैं क्योंकि उन्हें डर होता है कि यदि भावनाएं पूरी तरह बाहर आ गईं, तो वे विनाशकारी हो सकती हैं। यह दमन व्यक्ति के 'वास्तविक स्व' और उसके द्वारा समाज को दिखाए जाने वाले 'आदर्श स्व' के बीच एक बड़ी खाई पैदा कर देता है। यही आंतरिक विसंगति मनोवैज्ञानिक कष्टों का मूल कारण बनती है। चिकित्सा का लक्ष्य इस भय को दूर कर व्यक्ति को अपनी भावनाओं को एकीकृत करने में मदद करना है।

94. (D) समग्र
'गेस्टाल्ट' एक जर्मन शब्द है जिसका अर्थ है 'समग्र', 'संपूर्ण' या 'आकृति'। गेस्टाल्ट मनोविज्ञान और चिकित्सा इस विचार पर आधारित है कि "संपूर्ण अपने हिस्सों के योग से बड़ा होता है।" इसका मतलब है कि एक व्यक्ति को समझने के लिए उसके विचारों, भावनाओं, शरीर और वातावरण को अलग-अलग देखने के बजाय एक एकीकृत इकाई के रूप में देखा जाना चाहिए। यह चिकित्सा व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के प्रति पूर्ण जागरुकता विकसित करने और बिखरे हुए अनुभवों को जोड़ने में मदद करती है।

95. (A) सुदर्शन क्रिया योग
सुदर्शन क्रिया योग (SKY) को सामूहिक आपदाओं और युद्ध जैसी अभिघातज स्थितियों के बाद लोगों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए एक प्रभावी हस्तक्षेप के रूप में उपयोग किया जाता है। इसके सरल श्वसन अभ्यासों को बड़े समूहों में आसानी से सिखाया जा सकता है, जिससे यह एक उत्कृष्ट सार्वजनिक स्वास्थ्य तकनीक बन जाती है। यह न केवल तीव्र तनाव और पीटीएसडी (PTSD) के लक्षणों को कम करती है, बल्कि लोगों में शांति और सामाजिक जुड़ाव की भावना को भी पुनः स्थापित करने में मदद करती है।

96. (B) अन्यारोपण (Transfererence)
अन्यारोपण मनोगतिक चिकित्सा की एक महत्वपूर्ण घटना है जहाँ सेवार्थी अनजाने में अपने जीवन के महत्वपूर्ण व्यक्तियों, जैसे माता-पिता, के प्रति अपनी भावनाओं को चिकित्सक पर आरोपित करने लगता है। यदि वह चिकित्सक को अपने सख्त पिता की तरह देखने लगता है या उससे प्यार की वैसी ही उम्मीद करता है, तो इसे अन्यारोपण कहते हैं। चिकित्सक इस स्थिति का उपयोग सेवार्थी के अचेतन संघर्षों और संबंधों के पैटर्न को समझने के लिए करता है, जो उपचार में एक बड़ा मोड़ साबित हो सकता है।

97. (B) टोकन अर्थव्यवस्था
यह उदाहरण 'टोकन अर्थव्यवस्था' का है, जो क्रियाप्रसूत अनुबंधन का एक व्यावहारिक अनुप्रयोग है। यहाँ स्टार स्टिकर 'टोकन' के रूप में कार्य करता है, जिसका अपना कोई मूल्य नहीं है, लेकिन इसे खिलौने जैसी सार्थक वस्तु के लिए बदला जा सकता है। यह प्रणाली वांछित व्यवहार के लिए तत्काल सुदृढ़ीकरण प्रदान करती है। यह विशेष रूप से बच्चों के व्यवहार सुधार और अस्पतालों में रोगियों को सामाजिक रूप से सक्रिय बनाने के लिए एक बहुत ही व्यवस्थित और सफल तकनीक मानी जाती है।

98. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) को एक व्यापक चिकित्सा माना जाता है क्योंकि यह केवल लक्षणों का इलाज नहीं करती, बल्कि व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पहलुओं को संबोधित करती है। यह मस्तिष्क की कार्यप्रणाली (जैविक), सोचने के तरीके (मनोवैज्ञानिक) और सामाजिक संबंधों (सामाजिक) के बीच के तालमेल पर काम करती है। यह समग्र

और बेहतर बनने की एक असीम क्षमता होती है। चिकित्सक एक सुगमकर्ता के रूप में कार्य करता है जो व्यक्ति को अपने वास्तविक स्व से जुड़ने और अपनी क्षमताओं को पहचानने में मदद करता है। इस प्रक्रिया का परिणाम एक अधिक जागरूक, स्वतंत्र और संतुलित व्यक्तित्व के रूप में सामने आता है, जो जीवन की चुनौतियों को बेहतर ढंग से स्वीकार करता है।

138. (D) सेवार्थी के मित्रों से जानकारी एकत्र करना।
नैदानिक निरुपण एक वैज्ञानिक और नैतिक प्रक्रिया है जो मुख्य रूप से चिकित्सक और सेवार्थी के बीच की बातचीत और आकलन पर आधारित होती है। इसमें समस्या को समझना, उपचार के लक्ष्य तय करना और सही तकनीक चुनना अनिवार्य कदम हैं। हालांकि कभी-कभी परिवार से जानकारी ली जाती है, लेकिन बिना सेवार्थी की सहमति के मित्रों से जानकारी जुटाना गोपनीयता के सिद्धांतों के विरुद्ध हो सकता है। यह प्रक्रिया मुख्य रूप से उपलब्ध नैदानिक तथ्यों और सेवार्थी द्वारा साझा की गई जानकारी पर ही केंद्रित रहती है।

139. (A) व्यक्ति के वैयक्तिक पर्यावरण में परिवर्तन करना।
जब कोई व्यक्ति अपने परिवार, कार्यस्थल या समाज में सही ढंग से तालमेल नहीं बिठा पाता, तो मनश्चिकित्सा का एक महत्वपूर्ण आयाम बाहरी वातावरण में सुधार लाना होता है। इसे 'वैयक्तिक पर्यावरण में परिवर्तन' कहा जाता है। इसमें व्यक्ति को सामाजिक कौशल सिखाना, परिवार के साथ संवाद सुधारना या कार्यस्थल के तनाव को कम करने के तरीके खोजना शामिल है। इसका उद्देश्य एक ऐसा सहायक वातावरण तैयार करना है जहाँ व्यक्ति अपनी मानसिक शांति बनाए रख सके और समाज का सक्रिय हिस्सा बन सके।

140. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
मनश्चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों का अपना एक विशिष्ट केंद्रबिंदु होता है। मनोगतिक चिकित्सा अचेतन मन में दबे द्वंद्वों की खोज करती है। व्यवहार चिकित्सा का पूरा ध्यान सीखे हुए और प्रत्यक्ष व्यवहारों को बदलने पर होता है। संज्ञानात्मक चिकित्सा हमारे मन में चलने वाले दोषपूर्ण विचारों और विश्वासों को ठीक करती है। मानवतावादी चिकित्सा व्यक्ति के आत्म-सम्मान और उसकी संवृद्धि पर ध्यान देती है। यह मिलान दर्शाता है कि कैसे अलग-अलग दृष्टिकोण मानव मन की विभिन्न जटिलताओं को संबोधित करने का प्रयास करते हैं।

141. (B) सेवार्थी के लक्षण और क्लिनिकल निदान पर।
व्यवहार चिकित्सा में किसी भी तकनीक का चुनाव मनमाने ढंग से नहीं किया जाता, बल्कि यह सेवार्थी की विशिष्ट समस्या पर आधारित होता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को ऊंचाई से डर लगता है, तो क्रमिक विसंवेदीकरण का उपयोग किया जाएगा, और यदि किसी को बुरी आदतें छोड़नी हैं, तो विमुखी अनुबंधन या टोकन अर्थव्यवस्था बेहतर होगी। यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि उपचार सेवार्थी की विशेष स्थिति के लिए सबसे प्रभावी और सटीक हो, जिससे सुधार की संभावना बढ़ जाती है।

142. (C) पूर्ववर्ती कारक
व्यवहार विश्लेषण में, 'पूर्ववर्ती कारक' वे स्थितियां या घटनाएं होती हैं जो किसी विशिष्ट व्यवहार के होने के लिए एक मंच तैयार करती हैं। इस उदाहरण में, परीक्षा की तैयारी के दौरान होने वाला तनाव और दबाव ही वह कारक था जिसने उस नवयुवक को धूम्रपान शुरु करने के लिए प्रेरित किया। ऐसे कारकों की पहचान करना बहुत जरूरी है क्योंकि जब तक हम समस्या को जन्म देने वाली मूल स्थितियों को नहीं समझेंगे, तब तक व्यवहार में स्थायी सुधार लाना बहुत मुश्किल होता है।

143. (A) वांछित को प्रबलित करना और अवांछित की उपेक्षा करना।
व्यवहार परिष्करण में, 'विभेदी प्रबलन' की तकनीक को सबसे सौम्य और प्रभावी माना जाता है। इसमें चिकित्सक या माता-पिता केवल अच्छे व्यवहार को पुरस्कार देते हैं और गलत व्यवहार को पूरी तरह से नजरअंदाज कर देते हैं। इसमें न तो कोई शारीरिक दंड शामिल है और न ही कोई अप्रिय बिजली का झटका। चूंकि हर व्यक्ति ध्यान और पुरस्कार चाहता है, इसलिए उपेक्षा किए जाने पर गलत व्यवहार धीरे-धीरे अपने आप खत्म हो जाता है। यह तकनीक विशेष रूप से बच्चों और संवदेनशील लोगों के लिए सर्वोत्तम है।

144. (B) परस्पर विरोधी शक्तियाँ कमज़ोर शक्ति को अवरुद्ध करती हैं।
अन्योन्य प्रावरोध का सिद्धांत यह कहता है कि यदि दो विपरीत प्रतिक्रियाएं एक साथ उत्पन्न की जाएं, तो अधिक शक्तिशाली प्रतिक्रिया दूसरी को दबा देगी। चिकित्सा में, दुश्चिंता और विश्रांति को परस्पर विरोधी माना जाता है। चूंकि एक शांत शरीर में डर की भावना नहीं रह सकती, इसलिए यदि हम सेवार्थी को गहराई से विश्रांत करना सिखा दें, तो यह विश्रांति उसके डर या दुश्चिंता को प्रभावी ढंग से अवरुद्ध कर देगी। यही सिद्धांत फोबिया के सफल उपचार का वैज्ञानिक आधार है।

145. (B) यथार्थ के प्रति त्रुटिपूर्ण संज्ञानात्मक विचार।
आरन बेक के अनुसार, अपक्रियात्मक संज्ञानात्मक संरचनाएं वे पुराने मानसिक ढांचे हैं जो हमें दुनिया को एक नकारात्मक चश्मे से देखने पर मजबूर करते हैं। ये संरचनाएं अक्सर बचपन के कड़वे अनुभवों से बनती हैं और व्यक्ति को यह विश्वास दिलाती हैं कि वह बेकार है या दुनिया खतरनाक है। ये त्रुटिपूर्ण विचार वास्तविकता को मरोड़ देते हैं और व्यक्ति में निरंतर चिंता और अवसाद पैदा करते हैं। चिकित्सा का उद्देश्य इन संरचनाओं को तोड़कर अधिक स्वस्थ और यथार्थवादी सोच विकसित करना है।

146. (C) दोनों ही एक विशिष्ट समस्या का समाधान करती हैं।
संज्ञानात्मक और व्यवहार चिकित्सा में कई समानताएं हैं, जिनमें से सबसे प्रमुख उनकी 'समस्या-केंद्रित' प्रकृति है। ये दोनों पद्धतियां सेवार्थी के पूरे अतीत या व्यक्तित्व की गहराई में जाने के बजाय वर्तमान की उन विशिष्ट समस्याओं, जैसे फोबिया या नकारात्मक सोच, को हल करने पर ध्यान देती हैं जो व्यक्ति को कष्ट दे रही हैं। ये चिकित्साएं संक्षिप्त, लक्ष्य-उन्मुख और व्यावहारिक होती हैं, जो सेवार्थी को अपने दैनिक जीवन में तुरंत सुधार लाने के लिए आवश्यक कौशल प्रदान करती हैं।

उपयोग की जाती है। यह एक व्यावहारिक कौशल है जिसे अभ्यास से बेहतर बनाया जा सकता है।

128. (A) सौम्य और बिना धमकी वाले, किंतु खंडन करने वाले।
आरन बेक की संज्ञानात्मक चिकित्सा में चिकित्सक की भूमिका बहुत ही सौम्य लेकिन प्रभावी होती है। वह सेवार्थी से ऐसे प्रश्न पूछता है जो उसे अपने विचारों की सत्यता पर पुनर्विचार करने के लिए प्रेरित करते हैं। ये प्रश्न सेवार्थी को डराते नहीं हैं, बल्कि उसे यह समझने में मदद करते हैं कि उसके कुछ विचार कितने अतार्किक या नकारात्मक हैं। यह 'सहयोगी अनुभववाद' का एक हिस्सा है, जहाँ चिकित्सक और सेवार्थी मिलकर विचारों का परीक्षण करते हैं और उन्हें अधिक यथार्थवादी बनाते हैं।

129. (B) केवल 1, 2 और 4
मानवतावादी चिकित्सा मानती है कि मनुष्य स्वभाव से ही विकास की ओर अग्रसर होते हैं और संवेगों की अभिव्यक्ति स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। इसमें चिकित्सक कोई ऐसा विशेषज्ञ नहीं है जो जीवन के उत्तर देता हो, बल्कि वह एक सुगमकर्ता है। सफलता की जिम्मेदारी सेवार्थी की अपनी होती है क्योंकि सुधार की शक्ति उसी के भीतर होती है। कथन 3 गलत है क्योंकि चिकित्सक सेवार्थी को स्वयं समाधान खोजने के लिए सशक्त बनाता है, वह कभी भी समस्याओं के तैयार उत्तर नहीं देता।

130. (C) तंत्रिकातापी दुश्चिंता
विक्टर फ्रेंकल के अनुसार, जब व्यक्ति अपने अस्तित्व के गहरे अर्थ को लेकर संघर्ष करता है या जीवन के आध्यात्मिक पहलुओं में खालीपन महसूस करता है, तो 'तंत्रिकातापी दुश्चिंता' उत्पन्न होती है। यह सामान्य दुश्चिंता से अलग है क्योंकि यह किसी बाहरी खतरे से नहीं, बल्कि आंतरिक अर्थहीनता से पैदा होती है। लोगोथेरेपी में इस दुश्चिंता को हल करने के लिए व्यक्ति को अपने मूल्यों और जीवन के उद्देश्य के प्रति जागरुक किया जाता है, जिससे उसे मानसिक और आध्यात्मिक शांति प्राप्त होती है।

131. (C) जागरुकता अवरुद्ध करने वाली शारीरिक प्रक्रियाएँ और संवेग।
गेस्टाल्ट चिकित्सा में सेवार्थी को यह सिखाया जाता है कि वह कैसे अनजाने में अपनी भावनाओं और जागरुकता को रोक देता है। अक्सर लोग अपनी शारीरिक संवेदनाओं, जैसे कि सांस का भारी होना या कंधों का खिंचाव, को नजरअंदाज करते हैं जो दबे हुए संवेगों के संकेतक होते हैं। चिकित्सक सेवार्थी को इन शारीरिक लक्षणों और उनके पीछे की भावनाओं के प्रति पूरी तरह सचेत रहने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह जागरुकता ही व्यक्ति को अपने बिखरे हुए व्यक्तित्व को एकीकृत करने में मदद करती है।

132. (C) सेवार्थी की सुधार की प्रत्याशा।
मनश्चिकित्सा में 'सुधार की प्रत्याशा' एक अत्यंत महत्वपूर्ण अविशिष्ट कारक है। जब एक सेवार्थी को यह विश्वास होता है कि वह ठीक हो जाएगा और उपचार प्रभावी है, तो यह सकारात्मक सोच स्वयं स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया को तेज कर देती है। इसे कभी-कभी 'प्लेसबो प्रभाव' का मनोवैज्ञानिक रूप भी कहा जा सकता है। यह विश्वास न केवल सेवार्थी के सहयोग को बढ़ाता है, बल्कि उसके मस्तिष्क में भी ऐसे सकारात्मक बदलाव लाता है जो उसे ठीक होने में मदद करते हैं।

133. (C) योग
अनिद्रा या नींद की समस्याओं के लिए योग को एक अत्यंत प्रभावी वैकल्पिक चिकित्सा माना गया है। योग के आसन, प्राणायाम और विशेष रूप से 'योग निद्रा' शरीर के तनाव को कम करते हैं और मन को शांत करते हैं। यह शरीर के पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है, जो प्राकृतिक नींद के लिए अनुकूल वातावरण बनाता है। दवाओं के विपरीत, योग के कोई दुष्प्रभाव नहीं होते और यह नींद की गुणवत्ता और अवधि दोनों में दीर्घकालिक सुधार लाने में मदद करता है।

134. (D) व्यावसायिक प्रशिक्षण
मानसिक रोगियों के पुनर्वास की यात्रा का अंतिम और निर्णायक चरण 'व्यावसायिक प्रशिक्षण' है। एक बार जब रोगी मानसिक रुप से स्थिर हो जाता है और उसमें कार्य अनुशासन आ जाता है, तो उसे किसी विशिष्ट पेशे या हुनर में निपुण बनाया जाता है। इसका लक्ष्य उसे उत्पादक रोजगार के योग्य बनाना है ताकि वह आर्थिक रुप से स्वतंत्र हो सके। यह कदम न केवल उसकी आय का स्रोत बनता है, बल्कि उसके आत्म-सम्मान को भी पुनः स्थापित करता है और उसे समाज में सम्मानजनक स्थान दिलाता है।

135. (A) उपचार चाहने वाले और चिकित्सक के बीच एक ऐच्छिक संबंध।
मनश्चिकित्सा कोई थोपी गई प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह एक ऐच्छिक और सचेत साझेदारी है। इसमें एक व्यक्ति अपनी मर्जी से संवेगात्मक या मानसिक सहायता माँगता है और दूसरा प्रशिक्षित पेशेवर उसे वैज्ञानिक तरीकों से प्रदान करता है। यह संबंध सामान्य बातचीत या सलाह से कहीं अधिक गहरा और व्यवस्थित होता है। इसमें विश्वास, गोपनीयता और परिवर्तन की एक स्पष्ट इच्छा शामिल होती है, जो इसे किसी भी अन्य सामाजिक या पारिवारिक संबंध से पूरी तरह अलग और विशिष्ट बनाती है।

136. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
चिकित्सात्मक संबंध की एक सबसे बड़ी खूबी इसकी स्पष्ट समय सीमा है। यह कोई आजीवन चलने वाली दोस्ती नहीं है, बल्कि एक लक्ष्य-आधारित व्यावसायिक गठबंधन है। तर्क अभिकथन की पुष्टि करता है क्योंकि इसका अस्तित्व सेवार्थी की आवश्यकता पर टिका होता है। एक बार जब सेवार्थी इतना सशक्त हो जाता है कि वह अपनी समस्याओं का सामना स्वयं कर सके और स्वस्थ जीवन जी सके, तो इस मैत्री का उद्देश्य पूरा हो जाता है और यह व्यवस्थित रुप से समाप्त हो जाती है।

137. (C) व्यक्तिगत संवृद्धि
मानवतावादी चिकित्सा का प्राथमिक उद्देश्य केवल लक्षणों को दूर करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति की 'व्यक्तिगत संवृद्धि' को बढ़ावा देना है। यह मानती है कि प्रत्येक व्यक्ति में पूर्णता

हम दूसरों के व्यवहार को देखकर और उनके मिलने वाले सुखद या दुखद परिणामों का प्रेक्षण करके सीखते हैं। चिकित्सा में, जब सेवार्थी किसी रोल मॉडल को अपनी जैसी समस्याओं का सामना करते और सफल होते देखता है, तो वह भी वही व्यवहार अपनाने की कोशिश करता है। यह तकनीक विशेष रूप से सामाजिक कौशल सीखने और आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए बहुत ही प्रभावशाली और तीव्र विधि मानी जाती है।

157. (B) अनिदेशात्मक प्रश्न करके।
संवेग तर्क चिकित्सा (RET) में चिकित्सक सेवार्थी के अविवेकी विश्वासों को चुनौती देने के लिए एक बहुत ही तार्किक तरीका अपनाता है। वह सेवार्थी से ऐसे प्रश्न पूछता है जो उसे स्वयं अपने विचारों की अतार्किकता देखने पर मजबूर कर देते हैं। उदाहरण के लिए, "क्या यह सचमुच आवश्यक है कि हर कोई आपको पसंद करे?" ये प्रश्न सीधे निर्देश नहीं देते, बल्कि सेवार्थी को सोचने के लिए उकसाते हैं। यह बौद्धिक संवाद ही सेवार्थी के मन में अधिक तर्कसंगत और स्वस्थ विश्वासों के लिए जगह बनाता है।

158. (C) संज्ञानात्मक पुनःसंरचना को प्राप्त करना।
आरन बेक की चिकित्सा का अंतिम और सर्वोच्च लक्ष्य 'संज्ञानात्मक पुनःसंरचना' है। इसका मतलब है व्यक्ति के सोचने के पूरे ढांचे को बदलना। जब सेवार्थी अपने नकारात्मक स्वचालित विचारों और दोषपूर्ण मूल स्कीमा को पहचानकर उन्हें चुनौती देना सीख जाता है, तो वह धीरे-धीरे दुनिया को देखने का एक नया और सकारात्मक नजरिया विकसित करता है। यह आंतरिक बदलाव ही उसे भविष्य में दुश्चिंता और अवसाद से बचाने के लिए एक मानसिक सुरक्षा कवच प्रदान करता है, जो स्थायी स्वास्थ्य लाभ की कुंजी है।

159. (B) क्योंकि अनुसंधान ने इसकी प्रभाविता को प्रमाणित किया है।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) को आधुनिक चिकित्सा जगत में "गोल्ड स्टैंडर्ड" माना जाता है। इसका कारण यह है कि हजारों वैज्ञानिक अनुसंधानों और नैदानिक परीक्षणों ने इसे विभिन्न मानसिक विकारों के लिए अत्यंत प्रभावी सिद्ध किया है। यह चिकित्सा न केवल कम समय में परिणाम देती है, बल्कि इसके लाभ लंबे समय तक बने रहते हैं। इसकी वैज्ञानिक प्रमाणिकता ही इसे दुनिया भर के मनोचिकित्सकों और मनोवैज्ञानिकों के बीच सबसे लोकप्रिय और विश्वसनीय उपचार पद्धति बनाती है।

160. (C) केवल 1, 3 और 4
मानवतावादी चिकित्सा की मूल मान्यताएं बहुत ही सकारात्मक हैं। यह मानती है कि आत्मसिद्धि एक सहज शक्ति है जो हमें विकास के लिए प्रेरित करती है। चिकित्सक यहाँ एक विशेषज्ञ के बजाय सुगमकर्ता होता है जो सेवार्थी की संवृद्धि में मदद करता है। अंततः, सेवार्थी अपनी सक्रियता से ही स्वस्थ होता है। कथन 2 गलत है क्योंकि संवेगों का अत्यधिक नियंत्रण अक्सर मानसिक गांठें पैदा करता है; इसके विपरीत, संवेगों की मुक्त और एकीकृत अभिव्यक्ति ही वास्तविक मानसिक स्वास्थ्य की ओर ले जाती है।

161. (C) प्रेम, सौंदर्यात्मक अभिज्ञता, और जीवन मूल्यों का।
विक्टर फ्रेंकल के अनुसार, मनुष्य का 'आध्यात्मिक अचेतन' उसके मन का वह सबसे गहरा और शुद्ध हिस्सा है जहाँ प्रेम, कला के प्रति रुचि और नैतिक मूल्य निवास करते हैं। फ्रायड के अचेतन के विपरीत, जिसमें केवल दमित इच्छाएं होती हैं, फ्रेंकल का अचेतन सकारात्मक और प्रेरक शक्तियों का भंडार है। लोगोथेरेपी में, चिकित्सक सेवार्थी को इसी आध्यात्मिक गहराई से जोड़ने की कोशिश करता है, ताकि वह अपने दुखों से ऊपर उठकर जीवन के वास्तविक मूल्यों को समझ सके और अर्थ खोज सके।

162. (A) सेवार्थी के अनुभवों को समझना, जैसे कि वे उसी के हों।
सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में तदनुभूति प्रदर्शित करना एक बहुत ही गहरा मानवीय कार्य है। इसका मतलब है कि चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं और अनुभवों को इस तरह महसूस करता है जैसे कि वे उसके स्वयं के हों, लेकिन वह अपनी पहचान नहीं खोता। यह "मानो कि" (as if) वाली स्थिति सेवार्थी को यह विश्वास दिलाती है कि उसे पूरी तरह समझा जा रहा है। जब कोई हमें इतनी गहराई से समझता है, तो हमारा अकेलापन दूर होता है और हम खुद को बदलने के लिए प्रेरित महसूस करते हैं।

163. (A) व्यावसायिक सक्षमता और कौशल।
मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांतों में व्यावसायिक सक्षमता सबसे महत्वपूर्ण है। एक चिकित्सक को केवल उन्हीं क्षेत्रों में उपचार प्रदान करना चाहिए जहाँ उसके पास पर्याप्त ज्ञान और प्रशिक्षण हो। अपनी सीमाओं को जानना और निरंतर अपने कौशल को अद्यतन करना उसकी नैतिक जिम्मेदारी है। अन्य विकल्प अनैतिक व्यवहारों को दर्शाते हैं, क्योंकि गोपनीयता का उल्लंघन करना या सेवार्थी पर अपने मूल्य थोपना उपचार की गरिमा और विश्वास को पूरी तरह नष्ट कर देता है। सक्षमता ही सुरक्षित और प्रभावी उपचार की एकमात्र गारंटी है।

164. (B) P-4, Q-1, R-2, S-3
वैकल्पिक चिकित्साएं विशिष्ट मानसिक समस्याओं के लिए सहायक सिद्ध होती हैं। सुदर्शन क्रिया योग तनाव, दुश्चिंता और अवसाद को कम करने में उत्कृष्ट है। कुंडलिनी योग के विशिष्ट अभ्यासों को मनोग्रहित-बाध्यता विकार (OCD) में प्रभावी पाया गया है। विपश्यना ध्यान अवसाद की पुनरावृत्ति को रोकने में मदद करता है। योग का सामान्य अभ्यास अनिद्रा जैसी समस्याओं को दूर कर नींद की गुणवत्ता में सुधार लाता है। यह मिलान दर्शाता है कि कैसे प्राचीन भारतीय पद्धतियां आधुनिक मनोवैज्ञानिक विकारों के प्रबंधन में सार्थक योगदान दे रही हैं।

165. (B) एक कार्य अनुशासन बनाना।
पुनःस्थापन प्रक्रिया में व्यावसायिक चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य रोगी को सीधे नौकरी दिलाना नहीं, बल्कि उसे काम करने के माहौल के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार करना है। इसमें रोगी को छोटे-छोटे कार्यों के माध्यम से समय की पाबंदी, एकाग्रता और जिम्मेदारी—जिसे 'कार्य अनुशासन' कहा जाता है—सिखाया जाता है। यह अनुशासन ही वह नींव है जिस पर भविष्य का रोजगार टिका होता है। यह रोगी के

147. (B) साकल्य-बोध, एक संपूर्ण व्यक्ति होना।
मानवतावादी चिकित्सा में 'समाकलित होने' का अर्थ है अपने व्यक्तित्व के सभी हिस्सों—विचारों, भावनाओं और कार्यों—के बीच एक सुसंगत तालमेल बिठाना। अक्सर लोग अपनी कुछ भावनाओं को दबा देते हैं या खुद को समाज के अनुसार ढालने की कोशिश में अपना असली स्व खो देते हैं। समाकलित होने का मतलब है एक संपूर्ण व्यक्ति बनना जो अपनी सच्चाई को स्वीकार करता है और आंतरिक रूप से एकीकृत महसूस करता है। यह साकल्य-बोध ही व्यक्ति को मानसिक रूप से स्वस्थ और आत्मविश्वासी बनाता है।

148. (D) आरन बेक - व्यवहार चिकित्सा
यह युग्म गलत है क्योंकि आरन बेक मुख्य रूप से 'संज्ञानात्मक चिकित्सा' (Cognitive Therapy) के प्रतिपादक हैं, न कि केवल व्यवहार चिकित्सा के। हालांकि उनकी तकनीकों को अब सीबीटी (CBT) में शामिल किया गया है, लेकिन उनका मूल योगदान विचारों और स्कीमा के विश्लेषण में है। अन्य सभी युग्म सही हैं: फ्रेंकल ने लोगोथेरेपी दी, रोजर्स ने सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा विकसित की और पर्ल्स गेस्टाल्ट चिकित्सा के जनक हैं। यह स्पष्टता विभिन्न मनोवैज्ञानिक संप्रदायों को समझने के लिए आवश्यक है।

149. (B) 1, 3, 4 सही हैं
गेस्टाल्ट चिकित्सा फ्रिट्ज पर्ल्स द्वारा विकसित की गई थी और इसका मुख्य उद्देश्य व्यक्ति की वर्तमान आत्म-जागरूकता को बढ़ाना है। इसमें सेवार्थी को अपनी दमित भावनाओं और कल्पनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिससे वह अपने व्यक्तित्व के अधूरे हिस्सों को पूरा कर सके। कथन 2 गलत है क्योंकि यह चिकित्सा समूहों में भी बहुत प्रभावी होती है, और कथन 5 गलत है क्योंकि इसका प्राथमिक ध्यान केवल व्यवहार बदलना नहीं, बल्कि व्यक्ति के अनुभव की समग्रता को समझना है।

150. (D) बैंगलोर
राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य एवं तंत्रिकाविज्ञान संस्थान, जिसे संक्षेप में NIMHANS कहा जाता है, भारत के बैंगलोर (बेंगलुरु) शहर में स्थित है। यह संस्थान मानसिक स्वास्थ्य, मस्तिष्क विज्ञान और संबंधित क्षेत्रों में अनुसंधान और उपचार के लिए देश का अग्रणी केंद्र है। यहाँ मानसिक रोगों के उपचार के साथ-साथ पुनर्वास और आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों पर व्यापक कार्य किया जाता है। यह संस्थान भारतीय स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में मानसिक कल्याण और तंत्रिका विज्ञान के क्षेत्र में अपनी उत्कृष्टता के लिए वैश्विक स्तर पर जाना जाता है।

151. (B) क्योंकि वे पारंपरिक उपचार की वैकल्पिक संभावनाएँ होती हैं।
'वैकल्पिक चिकित्सा' शब्द उन पद्धतियों के लिए उपयोग किया जाता है जो मुख्यधारा की पश्चिमी औषधीय चिकित्सा के अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं। ये पद्धतियां, जैसे कि योग और ध्यान, उपचार की 'वैकल्पिक संभावनाएं' पेश करती हैं जो व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को समग्र रूप से सुधार सकती हैं। इन्हें अक्सर पारंपरिक चिकित्सा के साथ एक सहायक उपचार के रूप में अपनाया जाता है ताकि रोगी को दवाओं के साथ-साथ प्राकृतिक तरीकों से भी राहत मिल सके और स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया तेज हो।

152. (C) मनश्चिकित्सा केवल प्रशिक्षित पेशेवर ही कर सकते हैं।
मनश्चिकित्सा एक वैज्ञानिक और नैतिक प्रक्रिया है जिसके लिए उच्च स्तर की शैक्षणिक योग्यता और नैदानिक प्रशिक्षण अनिवार्य है। एक अप्रशिक्षित व्यक्ति मानसिक जटिलताओं को सही ढंग से नहीं समझ सकता और गलत सलाह से हानि पहुँचा सकता है। कथन A गलत है क्योंकि यह एक ऐच्छिक संबंध है, अनिवार्य नहीं। कथन B भी गलत है क्योंकि इसके कई अन्य उद्देश्य भी हैं। कथन D गलत है क्योंकि चिकित्सा का मुख्य केंद्र हमेशा सेवार्थी होता है, न कि चिकित्सक।

153. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
तदनुभूति चिकित्सात्मक संबंध की जान है। जब चिकित्सक सेवार्थी की पीड़ा को बिल्कुल उसी के नजरिए से महसूस करता है, तो सेवार्थी के मन में एक गहरा विश्वास पैदा होता है। वह खुद को सुरक्षित महसूस करता है और अपनी उन बातों को भी साझा करने की हिम्मत जुटाता है जिन्हें उसने कभी किसी को नहीं बताया। तर्क अभिकथन को पूरी तरह स्पष्ट करता है क्योंकि यह भावनात्मक जुड़ाव ही वह खाद है जो उपचार की जड़ को मजबूत करता है और स्थायी परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त करता है।

154. (A) मनोगतिक में व्याख्याकार, व्यवहार में वह दोषपूर्ण व्यवहार पहचानता है।
चिकित्सक की भूमिका विभिन्न पद्धतियों में बदल जाती है। मनोगतिक चिकित्सा में चिकित्सक एक 'व्याख्याकार' की तरह होता है जो सेवार्थी के अचेतन विचारों और सपनों का अर्थ समझाता है। व्यवहार चिकित्सा में उसकी भूमिका अधिक वैज्ञानिक और सक्रिय होती है, जहाँ वह वातावरण में मौजूद उन कारकों की पहचान करता है जो दोषपूर्ण व्यवहार को बनाए रखते हैं। यह अंतर दर्शाता है कि कैसे अलग-अलग उपचार पद्धतियां समस्या को समझने और उसका समाधान करने के लिए चिकित्सक की विशेषज्ञता का उपयोग करती हैं।

155. (B) 2, 1, 3
क्रमिक विसंवेदीकरण का अभ्यास एक निश्चित वैज्ञानिक क्रम में किया जाता है। सबसे पहले सेवार्थी को गहन पेशीय विश्रांति की तकनीकें सिखाई जाती हैं ताकि उसका शरीर शांत हो सके। इसके बाद, चिकित्सक और सेवार्थी मिलकर उन स्थितियों का एक पदानुक्रम (hierachy) तैयार करते हैं जिनसे सेवार्थी को डर लगता है। अंत में, सेवार्थी को सबसे कम डरावनी स्थिति की कल्पना करते हुए अपनी विश्रांति बनाए रखने का अभ्यास कराया जाता है। यह व्यवस्थित क्रम ही भय को धीरे-धीरे और सुरक्षित रूप से खत्म करता है।

156. (C) प्रतिस्थानिक अधिगम
मॉडलिंग या प्रतिरूपण पूरी तरह से 'प्रतिस्थानिक अधिगम' (vicarious learning) पर आधारित है। इसका मतलब है कि

175. (C) गेस्टाल्ट चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति की आत्म-जागरूकता को कम करना है।
यह कथन पूरी तरह से गलत है क्योंकि गेस्टाल्ट चिकित्सा का मुख्य और एकमात्र उद्देश्य व्यक्ति की आत्म-जागरूकता को 'बढ़ाना' है, न कि कम करना। यह चिकित्सा व्यक्ति को अपनी दबी हुई भावनाओं और वर्तमान शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सचेत रहने के लिए प्रशिक्षित करती है। अन्य सभी कथन सही हैं: लोगोथेरेपी अर्थ की खोज कराती है, रोजर्स की चिकित्सा भावनाओं का परावर्तन करती है और भाव-विरेचन से मानसिक शांति मिलती है। गेस्टाल्ट में जागरूकता ही स्वस्थ जीवन का आधार मानी जाती है।

176. (C) आसन और प्राणायाम दोनों।
पतंजलि का अष्टांग योग एक संपूर्ण जीवन पद्धति है जिसमें शारीरिक और मानसिक अनुशासन का अद्भुत मेल है। इसमें 'आसन' शरीर की विभिन्न मुद्राओं के माध्यम से शारीरिक स्थिरता और लचीलापन लाते हैं, जबकि 'प्राणायाम' श्वास पर नियंत्रण के माध्यम से मन को शांत और एकाग्र करते हैं। ये दोनों अंग मिलकर व्यक्ति को गहरे ध्यान के लिए तैयार करते हैं। आधुनिक चिकित्सा में इन्हें तनाव प्रबंधन और मनोवैज्ञानिक विकारों के उपचार के लिए एक अत्यंत शक्तिशाली और वैज्ञानिक उपकरण के रूप में मान्यता प्राप्त है।

177. (C) औषध चिकित्सा
पुनःस्थापन का मुख्य लक्ष्य रोगी को सामाजिक और व्यावसायिक रूप से सक्षम बनाना है, जो मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक और व्यावहारिक तकनीकों पर आधारित होता है। इसमें व्यावसायिक चिकित्सा, सामाजिक कौशल प्रशिक्षण और व्यावसायिक प्रशिक्षण शामिल हैं। औषध चिकित्सा (दवाएं) हालांकि महत्वपूर्ण हैं, लेकिन वे उपचार का हिस्सा हैं, न कि पुनःस्थापन की विशिष्ट तकनीकें। पुनःस्थापन तब शुरु होता है जब दवाएं लक्षणों को नियंत्रित कर लेती हैं और अब रोगी को समाज में वापस एक स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में स्थापित करने की आवश्यकता होती है।

178. (A) रोगी को अपनी स्थिति से उबरने में मदद करना।
मनश्चिकित्सा के सैद्धांतिक दृष्टिकोण भले ही अलग हों, लेकिन उन सबका अंतिम और साझा उद्देश्य रोगी के कष्ट को कम करना और उसे मानसिक पीड़ा से बाहर निकालना है। चाहे वह अचेतन द्वंद्वों को सुलझाना हो, व्यवहार बदलना हो या जीवन का अर्थ खोजना हो, इन सबका केंद्र व्यक्ति को एक खुशहाल और संतुलित जीवन जीने में मदद करना है। यह मानवीय सहायता ही मनश्चिकित्सा की आत्मा है, जो रोगी को अपनी आंतरिक शक्ति खोजने और पुनः स्वस्थ होने के लिए प्रेरित करती है।

179. (B) ताकि सीमाएं स्पष्ट रहें और अनुचित लाभ न उठाया जाए।
चिकित्सात्मक मैत्री को एक 'व्यावसायिक संबंध' माना जाना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि इसमें एक पक्ष (चिकित्सक) के पास विशेषज्ञता और शक्ति होती है। यदि इसकी स्पष्ट सीमाएं न हों, तो यह व्यक्तिगत स्वार्थों में बदल सकता है और सेवार्थी के विश्वास का अनुचित लाभ उठाया जा सकता है। एक पेशेवर ढांचा ही गोपनीयता, नैतिकता और सम्मान को सुनिश्चित करता है। यह सेवार्थी को एक सुरक्षित दायरा प्रदान करता है जहाँ वह बिना किसी शोषण के भय के अपनी भावनाओं को साझा कर सकता है और स्वस्थ हो सकता है।

180. (A) 1, 2, 3, 4 सही हैं
मनश्चिकित्सा के विभिन्न मॉडलों में चिकित्सक की भूमिका अलग-अलग होती है। मनोगतिक और व्यवहार चिकित्सा में चिकित्सक एक विशेषज्ञ की तरह सक्रिय भूमिका निभाता है और समाधान की ओर मार्गदर्शन करता है। अस्तित्वपरक चिकित्सा में उसकी भूमिका अधिक मानवीय होती है जहाँ वह केवल एक गर्मजोशी भरा संबंध प्रदान करता है। कथन 5 गलत है क्योंकि अस्तित्वपरक चिकित्सक कभी समाधान नहीं बताता, बल्कि वह सेवार्थी को स्वयं के समाधान खोजने के लिए प्रेरित करता है। यह वैविध्य चिकित्सा की सफलता के लिए आवश्यक है।

181. (B) व्यवहारात्मक समस्याएँ
टोकन अर्थव्यवस्था का सबसे प्रभावी उपयोग उन लोगों के लिए किया जाता है जो गंभीर व्यवहारात्मक समस्याओं से जूझ रहे हैं या जो अस्पतालों और सुधार गृहों में लंबे समय से भर्ती हैं। यह उन व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी है जिनमें दैनिक जीवन की बुनियादी आदतों या सामाजिक कौशल की कमी होती है। पुरस्कार के रूप में मिलने वाले टोकन उनमें सकारात्मक व्यवहार के प्रति रुचि पैदा करते हैं। यह तकनीक जटिल मानसिक स्थितियों में भी छोटे-छोटे लेकिन महत्वपूर्ण सुधार लाने में वैज्ञानिक रूप से सफल सिद्ध हुई है।

182. (B) सेवार्थी धीरे-धीरे मॉडल के व्यवहार अर्जित करना सीखता है।
मॉडलिंग की प्रक्रिया में 'क्रमिक सन्निकटन' का सिद्धांत काम करता है। चिकित्सक केवल अंतिम परिणाम का इंतजार नहीं करता, बल्कि जब भी सेवार्थी मॉडल के व्यवहार की दिशा में कोई छोटा सा भी कदम उठाता है, तो उसे तुरंत पुरस्कृत या प्रोत्साहित किया जाता है। यह सकारात्मक सुदृढ़ीकरण सेवार्थी के आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। धीरे-धीरे, ये छोटे-छोटे बदलाव मिलकर एक बड़े व्यवहार परिवर्तन में बदल जाते हैं, जिससे सेवार्थी नया कौशल पूरी तरह सीख जाता है।

183. (B) एक अविवेकी विश्वास
अल्बर्ट एलिस के अनुसार, "किसी को हर एक का प्यार हर समय मिलना चाहिए" एक चरमपंथी और अतार्किक विचार है, जिसे 'अविवेकी विश्वास' कहा जाता है। वास्तविकता में ऐसा होना असंभव है, और जब व्यक्ति इसे एक अनिवार्य नियम बना लेता है, तो वह छोटी सी अस्वीकृति पर भी गहरे अवसाद या क्रोध में डूब जाता है। संवेग तर्क चिकित्सा का मुख्य कार्य ऐसे ही अतार्किक और विनाशकारी विश्वासों को पहचानना और उन्हें अधिक लचीले एवं यथार्थवादी विचारों से बदलना है, जो मानसिक शांति की ओर ले जाते हैं।

184. (C) कष्ट का मूल जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक क्षेत्रों में है।
सीबीटी (CBT) का जैव-मनोसामाजिक मॉडल यह मानता है कि मानसिक कष्ट कोई एकतरफा समस्या नहीं है। यह हमारे शरीर के रसायनों (जैविक), हमारे सोचने के तरीके (मनोवैज्ञानिक) और हमारे आसपास के माहौल एवं रिश्तों (सामाजिक) का एक जटिल मेल है। इसलिए, उपचार भी इन तीनों स्तरों पर होना चाहिए। यह व्यापक दृष्टिकोण सुनिश्चित करता है कि रोगी को केवल दवाओं से ही नहीं, बल्कि सोच बदलने और सामाजिक समर्थन प्राप्त करने से भी पूरी तरह ठीक किया जा सके, जिससे स्वास्थ्य लाभ स्थायी होता है।

185. (B) संवेगों पर सामाजिक और पारिवारिक नियंत्रण।
मानवतावादी मनोविज्ञान के अनुसार, जब समाज और परिवार व्यक्ति को केवल खास तरीके से महसूस करने या अपनी भावनाओं को दबाने के लिए मजबूर करते हैं, तो व्यक्ति का सांवेगिक समाकलन बाधित हो जाता है। वह अपनी असली भावनाओं से दूर हो जाता है, जिससे उसके भीतर एक 'विखंडित' व्यक्तित्व विकसित होता है। यह दमन उसकी स्वाभाविक संवृद्धि को रोक देता है और मानसिक तनाव पैदा करता है। चिकित्सा का लक्ष्य इसी बाहरी नियंत्रण से व्यक्ति को मुक्त करना और उसे अपनी भावनाओं को फिर से अपनाने में मदद करना है।

186. (B) P-4, Q-1, R-3, S-2
मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और उनकी उपचार तकनीकों के बीच एक सीधा संबंध है। अन्योन्य प्रावरोध क्रमिक विसंवेदीकरण का आधार है, जहाँ विश्रांति भय को दबाती है। क्रियाप्रसूत अनुबंधन टोकन अर्थव्यवस्था में प्रयुक्त होता है जहाँ व्यवहार को पुरस्कार द्वारा नियंत्रित किया जाता है। प्रतिस्थानिक अधिगम मॉडलिंग का हिस्सा है जहाँ दूसरों को देखकर सीखा जाता है। अर्थ निर्माण लोगोथेरेपी की मुख्य प्रक्रिया है जो जीवन का उद्देश्य खोजती है। यह मिलान चिकित्सा पद्धतियों की वैज्ञानिक और सैद्धांतिक विविधता को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

187. (B) अविवेकी विश्वास
यह कथन कि "हमारी तंगहाली केवल बाह्य घटनाओं के कारण है," एक दोषपूर्ण और आत्म-पराजित विश्वास है। यह व्यक्ति को एक असहाय पीड़ित की भूमिका में डाल देता है और उसे यह महसूस कराता है कि वह अपनी स्थिति बदलने के लिए कुछ नहीं कर सकता। संवेग तर्क चिकित्सा में इसे एक 'अविवेकी विश्वास' माना जाता है। चिकित्सा का उद्देश्य व्यक्ति को यह समझाना है कि हालांकि बाहरी घटनाएं दुखद हो सकती हैं, लेकिन उन पर हम क्या प्रतिक्रिया देते हैं और उन्हें कैसे देखते हैं, यह पूरी तरह हमारे अपने नियंत्रण में है।

188. (A) मन का उपचार
'मनश्चिकित्सा' शब्द ग्रीक शब्दों से मिलकर बना है जिसका शाब्दिक अर्थ 'मन या आत्मा का उपचार' है। यह एक ऐसी प्रक्रिया है जहाँ मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का उपयोग करके व्यक्ति के मानसिक कष्टों, संवेगात्मक विकारों और दुरनुकूलक व्यवहारों को ठीक किया जाता है। यह केवल ऊपरी बातचीत नहीं है, बल्कि मन की गहराइयों को समझने और उसे स्वस्थ बनाने का एक व्यवस्थित वैज्ञानिक प्रयास है। इसका अंतिम लक्ष्य व्यक्ति को आंतरिक शांति प्रदान करना और उसे जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाना है।

189. (C) विकार की गंभीरता, समय, प्रयास और धन की उपलब्धता।
किसी भी चिकित्सा पद्धति का चुनाव और उसकी प्रभावशीलता कई व्यावहारिक और नैदानिक कारकों पर निर्भर करती है। समस्या कितनी पुरानी और गंभीर है, यह सबसे महत्वपूर्ण है। साथ ही, सेवार्थी के पास उपचार के लिए कितना समय और धन है, यह भी एक बड़ा कारक है। इसके अतिरिक्त, सेवार्थी और चिकित्सक दोनों का साझा प्रयास ही अंतिम परिणाम निर्धारित करता है। एक अच्छी चिकित्सा योजना वह है जो इन सभी कारकों के बीच संतुलन बनाकर सेवार्थी के लिए सर्वोत्तम परिणाम सुनिश्चित करे।

190. (B) व्यवहार चिकित्सा
व्यवहार चिकित्सा को 'क्रिया-अभिविन्यस्त' (action-oriented) माना जाता है क्योंकि यह केवल समस्याओं पर चर्चा करने के बजाय सक्रिय रूप से उन्हें बदलने पर ध्यान केंद्रित करती है। इसमें सेवार्थी को विशिष्ट कार्य, अभ्यास और गृहकार्य दिए जाते हैं ताकि वह अपने व्यवहार प्रतिरूपों को व्यावहारिक रूप से सुधार सके। अन्य चिकित्साएं, जैसे मनोविश्लेषण, व्यक्ति के आंतरिक विचारों और अतीत के गहरे अवगाहन पर अधिक समय बिताती हैं। व्यवहार चिकित्सा का यह प्रत्यक्ष और सक्रिय दृष्टिकोण इसे उन लोगों के लिए बहुत प्रभावी बनाता है जो अपनी आदतों में त्वरित बदलाव चाहते हैं।

191. (B) व्यवस्थित या क्रमबद्ध
मनश्चिकित्सा कोई यादृच्छिक या अनौपचारिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह सिद्धांतों का एक 'व्यवस्थित और क्रमबद्ध' अनुप्रयोग है। प्रत्येक सत्र के पीछे एक निश्चित वैज्ञानिक तर्क होता है और उपचार एक पूर्व-निर्धारित योजना के अनुसार आगे बढ़ता है। इसमें मूल्यांकन, नैदानिक निरूपण और विशिष्ट तकनीकों का उपयोग एक तार्किक क्रम में किया जाता है। यह व्यवस्था ही सुनिश्चित करती है कि चिकित्सा सुरक्षित, मापन योग्य और प्रभावी हो, जिससे सेवार्थी के मानसिक स्वास्थ्य में विश्वसनीय सुधार आ सके और कोई भी कदम अनिश्चित न रहे।

192. (A) जो संवेगात्मक समस्याओं के लिए सहायता चाहता है।
चिकित्सात्मक स्थिति में 'सेवार्थी' वह व्यक्ति है जो मानसिक या संवेगात्मक कष्ट का अनुभव कर रहा है और अपनी स्थिति में सुधार के लिए पेशेवर मदद चाहता है। वह केवल एक मरीज नहीं है, बल्कि उपचार की प्रक्रिया में एक सक्रिय भागीदार है। उसकी इच्छा, विश्वास और परिवर्तन के प्रति उसकी प्रतिबद्धता ही चिकित्सा की दिशा तय करती है। सेवार्थी की अपनी समस्याओं को साझा करने की तत्परता और चिकित्सक के साथ उसका सहयोग ही सफल उपचार की पहली और सबसे अनिवार्य शर्त मानी जाती है।

193. (C) (A) सत्य है लेकिन (R) असत्य है।
व्यवहार चिकित्सा निश्चित रूप से यह मानती है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट दोषपूर्ण व्यवहारों के कारण होते हैं, जो कि अधिगम के सिद्धांतों पर आधारित है। हालांकि, तर्क (R) गलत है क्योंकि व्यवहार चिकित्सा अतीत की घटनाओं को फिर से जीने या उन्हें गहराई से समझने पर जोर नहीं देती। इसके विपरीत, यह पूरी तरह से वर्तमान के व्यवहारों और उन्हें बदलने के लिए आवश्यक सक्रिय तकनीकों पर केंद्रित रहती है। अतीत की खोज मनोगतिक चिकित्सा का मुख्य कार्य है, व्यवहार चिकित्सा का नहीं।

194. (A) सेवार्थी को अपने द्वंद्वों का सामना करने में मदद करना।
मनोगतिक चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य सेवार्थी के अचेतन मन में दबे संघर्षों या 'अंतःमनोद्वंद्वों' को सतह पर लाना और उन्हें सुलझाना है। चिकित्सक सेवार्थी को यह समझने में मदद करता है कि कैसे उसके अतीत के अनसुलझे भावनात्मक मुद्दे उसके वर्तमान जीवन और व्यवहार को बाधित कर रहे हैं। जब व्यक्ति इन द्वंद्वों का सामना करता है और उन्हें चेतन रूप से स्वीकार कर लेता है, तो उसे गहरा मानसिक सुकून और संवेगात्मक स्पष्टता प्राप्त होती है, जो स्थायी सुधार का आधार बनती है।

195. (A) मनोगतिक चिकित्सा
मनश्चिकित्सा के इतिहास में मनोगतिक चिकित्सा, जिसकी शुरुआत सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण के रूप में की थी, सबसे पहले आविर्भूत हुई। 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत में इसने मानव व्यवहार को समझने के लिए अचेतन मन की अवधारणा पेश की। इसके दशकों बाद व्यवहार चिकित्सा और फिर अस्तित्वपरक एवं संज्ञानात्मक चिकित्साएं विकसित हुईं। फ्रायड के इस प्रारंभिक कार्य ने ही आधुनिक मनोविज्ञान और उपचार की सभी अन्य पद्धतियों के विकास के लिए एक महत्वपूर्ण वैचारिक आधार तैयार किया था।

196. (A) दोषपूर्ण व्यवहार का शमन कर उन्हें अनुकूली व्यवहार से प्रतिस्थापित करना।
व्यवहार चिकित्सा एक बहुत ही व्यावहारिक और परिणाम-उन्मुख प्रक्रिया है। एक बार जब चिकित्सक और सेवार्थी मिलकर उन दोषपूर्ण व्यवहारों की पहचान कर लेते हैं जो समस्या का कारण हैं, तो अगला कदम उन्हें वैज्ञानिक तरीके से खत्म करना होता है। इसके साथ ही, चिकित्सक सेवार्थी को नए और स्वस्थ 'अनुकूली व्यवहार' सिखाता है ताकि वह पुरानी आदतों के बिना अपना जीवन बेहतर तरीके से जी सके। यह प्रतिस्थापन ही व्यक्ति को अपने सामाजिक और व्यक्तिगत वातावरण में पुनः सफलतापूर्वक समायोजित होने में मदद करता है।

197. (A) केवल 1 और 2
सकारात्मक प्रबलन और टोकन अर्थव्यवस्था व्यवहार परिष्करण की दो सकारात्मक और प्रभावी तकनीकें हैं। सकारात्मक प्रबलन वांछित व्यवहार को पुरस्कृत करके उसे बढ़ाता है, जबकि टोकन अर्थव्यवस्था प्रतीकों का उपयोग करके सुदृढ़ीकरण की प्रक्रिया को सरल और व्यवस्थित बनाती है। कथन 3 गलत है क्योंकि विभेदक प्रबलन में पुरस्कार और उपेक्षा का संतुलित उपयोग होता है, दंड का नहीं। कथन 4 गलत है क्योंकि विमुखी अनुबंधन में अवांछित व्यवहार को सुखद नहीं बल्कि अप्रिय या कष्टदायक परिणाम से जोड़ा जाता है।

198. (A) क्योंकि वे भाव-प्रबोधन के स्तर को कम करती हैं।
दुश्चिंता का सीधा संबंध शरीर के 'भाव-प्रबोधन' (arousal) के स्तर से है, जहाँ मांसपेशियों में तनाव और धड़कन बढ़ जाती है। विश्रांति की विधियाँ इस शारीरिक सक्रियता को कम करने का कार्य करती हैं। जब शरीर शांत होता है, तो मस्तिष्क को सुरक्षा का संकेत मिलता है, जिससे घबराहट के विचार अपने आप कम होने लगते हैं। चूंकि एक विश्रांत शरीर में डर की शारीरिक प्रतिक्रिया नहीं हो सकती, इसलिए विश्रांति का नियमित अभ्यास दुश्चिंता विकारों के प्रबंधन में एक आधारभूत और अत्यंत प्रभावी भूमिका निभाता है।

199. (A) मौजूदा मूल स्कीमा को क्रियाशील कर देती है।
आरन बेक के संज्ञानात्मक मॉडल के अनुसार, हमारे मन में कुछ गहरे विश्वास (मूल स्कीमा) सोई हुई अवस्था में होते हैं। जब जीवन में कोई बड़ी या तनावपूर्ण 'निर्णायक घटना' घटती है, तो वह इन स्कीमा को अचानक सक्रिय कर देती है। उदाहरण के लिए, किसी विफलता के बाद "मैं बेकार हूँ" वाला स्कीमा जाग सकता है, जिससे नकारात्मक स्वचालित विचारों की बाढ़ आ जाती है। यह प्रक्रिया ही अवसाद और चिंता के दुष्चक्र को शुरू करती है, जिसे चिकित्सा के माध्यम से तोड़ा जाता है।

200. (A) सेवार्थी स्वयं
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साओं का एक मूलभूत सिद्धांत यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के भीतर स्वयं को ठीक करने की असीम क्षमता होती है। यहाँ चिकित्सक केवल एक 'सुगमकर्ता' है जो सुरक्षित वातावरण देता है, लेकिन उपचार की वास्तविक सफलता पूरी तरह से 'सेवार्थी' की अपनी सक्रियता, जिम्मेदारी और आत्म-संवृद्धि के प्रयासों पर निर्भर करती है। सेवार्थी ही वह मुख्य चालक है जो अपने जीवन के अर्थ को खोजता है और बदलाव का चुनाव करता है। यह स्वायत्तता ही इस चिकित्सा को अन्य पद्धतियों से अलग और विशिष्ट बनाती है।

201. (A) गेस्टाल्ट चिकित्सा
गेस्टाल्ट चिकित्सा को व्यक्तिगत उपचार के साथ-साथ समूहों में भी अत्यंत प्रभावी रूप से प्रयुक्त किया जा सकता है। समूह सेटिंग में, सेवार्थी दूसरों के साथ अपनी अंतःक्रियाओं के माध्यम से अपनी अधूरी भावनाओं और व्यवहारों के प्रति अधिक जागरूक हो सकते हैं। अन्य सदस्यों की उपस्थिति और फीडबैक उसे अपनी वर्तमान भावनाओं को बेहतर ढंग से समझने और साझा करने का अवसर देते हैं। यह सामूहिक अनुभव व्यक्ति को सामाजिक रूप से जुड़ा हुआ महसूस कराता है और उसके व्यक्तित्व के समाकलन की प्रक्रिया को और तेज कर देता है।

256. (A) सामूहिक विपदा के बाद अभिघातज उत्तर दबाव विकास
सुदर्शन क्रिया योग (SKY) को एक प्रभावी लोक-स्वास्थ्य तकनीक के रूप में पहचाना गया है, विशेष रूप से सामूहिक आपदाओं के बाद। यह तकनीक सुनामी या युद्ध जैसी भीषण घटनाओं के बाद होने वाले 'अभिघातज उत्तर दबाव विकास' (PTSD) को कम करने में सहायक पाई गई है। इसकी सरलता और कम लागत इसे बड़े समूहों तक पहुँचाने के लिए आदर्श बनाती है। यह श्वसन अभ्यास शरीर के तनाव को कम करने और मानसिक शांति बहाल करने में वैज्ञानिक रूप से सफल सिद्ध हुआ है।

257. (A) अंतर्वैयक्तिक कौशल विकसित करना
मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन में 'सामाजिक कौशल प्रशिक्षण' का मुख्य लक्ष्य उनके 'अंतर्वैयक्तिक कौशल' को पुनः स्थापित करना है। गंभीर मानसिक रोगों के कारण व्यक्ति अक्सर दूसरों से बातचीत करने, आँखें मिलाने या अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता खो देता है। प्रशिक्षण के माध्यम से उन्हें दैनिक सामाजिक अंतःक्रियाओं का अभ्यास कराया जाता है। यह रोगी के आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे समाज का एक सक्रिय और उत्पादक सदस्य बनने में मदद करता है, जो उसके पूर्ण सुधार के लिए अनिवार्य है।

258. (A) यह सुनिश्चित करता है कि सेवार्थी खुलकर बात कर सके।
चिकित्सात्मक संबंध में 'गोपनीयता' की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विश्वास का आधार बनाती है। जब सेवार्थी को यह पक्का यकीन होता है कि उसकी साझा की गई जानकारी पूरी तरह सुरक्षित रहेगी, तभी वह अपने गहरे डर, शर्म और व्यक्तिगत रहस्यों को खुलकर साझा कर पाता है। यह खुलापन चिकित्सक को समस्या की जड़ तक पहुँचने में मदद करता है। गोपनीयता एक सुरक्षित स्थान प्रदान करती है, जहाँ सेवार्थी बिना किसी सामाजिक निर्णय के अपने वास्तविक स्वरूप को खोज सकता है।

259. (B) P-3, Q-4, R-1, S-2
विभिन्न मनश्चिकित्सा प्रणालियाँ अपने विशिष्ट लक्ष्यों के लिए जानी जाती हैं। व्यवहार चिकित्सा क्रमिक विसंवेदीकरण जैसी तकनीकों का उपयोग करती है, जबकि संज्ञानात्मक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य संज्ञानात्मक पुनःसंरचना है। मनोगतिक चिकित्सा अचेतन की खोज के लिए मुक्त साहचर्य का उपयोग करती है। मानवतावादी चिकित्सा व्यक्ति के आत्मसिद्धि और संवृद्धि के लक्ष्य पर केंद्रित होती है। यह मिलान चिकित्सा के विभिन्न संप्रदायों की तकनीकी और दार्शनिक विविधता को स्पष्ट करता है, जो सेवार्थी की विभिन्न आवश्यकताओं के अनुसार उपचार चुनने में मदद करता है।

260. (B) 1, 2, 4, 5 सही हैं
क्रमिक विसंवेदीकरण वोल्पे द्वारा विकसित एक वैज्ञानिक तकनीक है, जो अन्योन्य प्रावरोध के सिद्धांत पर आधारित है। इसमें विश्रांति और दुश्चिंता पदानुक्रम का एक साथ युग्मन किया जाता है। कथन 3 गलत है क्योंकि यह तकनीक मुख्य रूप से दुर्भीति (phobias) और व्यग्रता विकारों के लिए प्रभावी है, न कि अवसाद के लिए। यह प्रक्रिया सेवार्थी को धीरे-धीरे डर की स्थितियों का सामना करना सिखाती है, जिससे उसकी शारीरिक प्रतिक्रिया शांत होती है और डर धीरे-धीरे जड़ से खत्म हो जाता है।

261. (A) बार-बार उत्पन्न होने वाले नकारात्मक स्वचालित विचार।
आरन बेक के अनुसार, दुश्चिंता और अवसाद का मुख्य कारण 'नकारात्मक स्वचालित विचार' हैं जो व्यक्ति के मन में अनायास उत्पन्न होते हैं। ये विचार निरंतर व्यक्ति की आत्म-छवि और भविष्य को लेकर निराशाजनक संकेत देते रहते हैं। ये विचार संज्ञानात्मक विकृतियों से प्रेरित होते हैं, जो वास्तविकता को नकारात्मक रूप से मरोड़ देते हैं। चिकित्सा का मुख्य कार्य इन विचारों को पहचानना और उन्हें अधिक संतुलित एवं यथार्थवादी विचारों से प्रतिस्थापित करना है, ताकि व्यक्ति के संवेगात्मक कष्टों को कम किया जा सके।

262. (A) मनुष्य व्यक्तिगत संवृद्धि और आत्मसिद्धि से अभिप्रेरित हैं।
मानवतावादी चिकित्सा का मूल विश्वास यह है कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर स्वाभाविक रूप से बढ़ने और अपनी उच्चतम क्षमता, जिसे 'आत्मसिद्धि' कहा जाता है, को प्राप्त करने की इच्छा होती है। यह दृष्टिकोण मनुष्य को एक सक्रिय और जिम्मेदार प्राणी मानता है, न कि केवल प्रवृत्तियों या पर्यावरण का पुतला। जब इस स्वाभाविक संवृद्धि में बाधा आती है, तो मनोवैज्ञानिक कष्ट उत्पन्न होते हैं। चिकित्सा का उद्देश्य उन बाधाओं को दूर करना और व्यक्ति को पुनः अपनी संवृद्धि की राह पर वापस लाना है।

263. (A) सेवार्थी अपनी दमित भावनाओं को बाहर निकालता है।
भाव-विरेचन या कैथार्सिस एक ऐसी प्रक्रिया है जहाँ सेवार्थी अपनी दबी हुई या दमित भावनाओं को स्वतंत्र रुप से बाहर निकालता है। यह अक्सर सत्र के दौरान रोने, क्रोध व्यक्त करने या गहन संवेगात्मक प्रकटीकरण के माध्यम से होता है। इन भावनाओं को बाहर निकालने से सेवार्थी को एक गहरी मानसिक और संवेगात्मक राहत महसूस होती है। यह प्रक्रिया दबे हुए तनाव को कम करने और दमित द्वंद्वों को समझने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम मानी जाती है, जिससे स्वास्थ्य-लाभ संभव होता है।

264. (A) इसमें किसी नियत वस्तु पर ध्यान केंद्रित नहीं किया जाता।
विपश्यना ध्यान, जिसे सतर्कता-आधारित ध्यान भी कहा जाता है, की मुख्य विशेषता यह है कि इसमें किसी मंत्र या बाहरी वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय व्यक्ति अपनी श्वसन और शारीरिक संवेदनाओं के प्रति जागरुक रहता है। यह अभ्यास व्यक्ति को बिना किसी निर्णय के अपने वर्तमान अनुभवों का प्रेक्षण करना सिखाता है। यह तकनीक व्यक्ति को संवेगात्मक रुप से शांत बनाती है और उसे अपने विचारों और भावनाओं के प्रति एक तटस्थ दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती है, जो मानसिक शांति के लिए अनिवार्य है।

265. (A) कार्ल रोजर्स
'अशर्त सकारात्मक आदर' की क्रांतिकारी अवधारणा कार्ल रोजर्स द्वारा अपनी सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा के हिस्से के रूप में दी गई थी। इसका अर्थ है चिकित्सक द्वारा सेवार्थी को बिना

हर स्थिति में सेवार्थी के 'मानव अधिकारों और उसकी गरिमा' का सर्वोच्च सम्मान करना चाहिए। इसका अर्थ है सेवार्थी के साथ सम्मानजनक व्यवहार करना, उसकी स्वायत्तता को महत्व देना और कभी भी उस पर दबाव न बनाना। यह नैतिक आधार ही चिकित्सक और सेवार्थी के बीच उस विश्वास को बनाए रखता है, जिसके बिना किसी भी प्रकार का वास्तविक और स्थायी मानसिक स्वास्थ्य लाभ संभव नहीं है।

212. (A) सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के लिए।
पुनर्वास प्रक्रिया में 'भूमिका-निर्वाह' और 'अनुकरण' सामाजिक कौशल प्रशिक्षण के सबसे महत्वपूर्ण हिस्से हैं। इनमें रोगी को उन स्थितियों का अभ्यास कराया जाता है जिनका उसे बाहर की दुनिया में सामना करना होगा, जैसे कि नौकरी का इंटरव्यू देना या किसी अजनबी से बात करना। चिकित्सक सही व्यवहार करके दिखाता है (अनुकरण) और रोगी उसका अभ्यास करता है (भूमिका-निर्वाह)। यह विधि रोगी के मन से सामाजिक संकोच और डर को दूर करती है, जिससे वह समाज में आत्मविश्वास के साथ वापस लौट पाता है।

213. (A) वे सभी सहायता करने वाली प्रकृति के होते हैं।
मनश्चिकित्सा की सभी शाखाएं, चाहे वे मनोगतिक हों, व्यवहारात्मक या अस्तित्वपरक, एक ही मूलभूत धरातल पर खड़ी हैं—वे सभी अनिवार्य रूप से 'सहायता करने वाली' प्रकृति की हैं। इन सबका एकमात्र उद्देश्य किसी पीड़ित व्यक्ति को उसके मानसिक और संवेगात्मक संकट से बाहर निकालना है। यद्यपि उनकी विधियाँ और सिद्धांत अलग हो सकते हैं, लेकिन उनका अंतर्निहित लक्ष्य मानवीय पीड़ा का निवारण करना और व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को सुधारना ही है। यह साझा करुणा ही मनश्चिकित्सा के पूरे क्षेत्र को परिभाषित करती है।

214. (C) सहानुभूति और तदनुभूति पर्यायवाची शब्द हैं।
यह कथन गलत है क्योंकि सहानुभूति (sympathy) और तदनुभूति (empathy) पर्यायवाची नहीं हैं, बल्कि इनके बीच एक गहरा अंतर है। सहानुभूति में हम केवल दूसरे के कष्ट पर दया महसूस करते हैं, जबकि तदनुभूति में हम दूसरे के दुख को उसके अपने नजरिए से महसूस करते हैं। चिकित्सा में तदनुभूति कहीं अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सेवार्थी के साथ एक वास्तविक भावनात्मक जुड़ाव बनाती है। अन्य सभी कथन सही हैं—चिकित्सा विश्वास पर आधारित है और चिकित्सक को सेवार्थी के प्रति हमेशा अशर्त सकारात्मक आदर दिखाना चाहिए।

215. (A) केवल दोषपूर्ण व्यवहार की उत्पत्ति को समझने के संदर्भ में।
व्यवहार चिकित्सा मुख्य रूप से वर्तमान पर केंद्रित होती है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि अतीत पूरी तरह महत्वहीन है। चिकित्सक अतीत के बारे में केवल इसलिए जानना चाहता है ताकि वह यह समझ सके कि किसी 'दोषपूर्ण व्यवहार' की शुरुआत कैसे हुई और वह समय के साथ कैसे विकसित हुआ। यह जानकारी समस्या के 'नैदानिक निरूपण' में मदद करती है। हालांकि, उपचार के दौरान चिकित्सक अतीत की यादों में खोने के बजाय वर्तमान के उन कारकों को बदलने पर अपनी पूरी ऊर्जा लगाता है जो उस व्यवहार को जारी रख रहे हैं।

216. (A) सकारात्मक प्रबलन
यह उदाहरण 'सकारात्मक प्रबलन' का एक आदर्श उदाहरण है। जब बच्चा गृह कार्य करने जैसा वांछित व्यवहार करता है और उसके बदले उसे उसका मनपसंद पकवान (पुरस्कार) मिलता है, तो वह पकवान एक सकारात्मक सुदृढ़क के रूप में कार्य करता है। यह सुखद अनुभव बच्चे को भविष्य में भी नियमित रूप से अपना काम करने के लिए प्रेरित करता है। व्यवहार चिकित्सा में यह तकनीक बच्चों और वयस्कों दोनों में नई और अच्छी आदतें डालने के लिए सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली और सफल विधि मानी जाती है।

217. (A) विश्रांति की विधियों द्वारा।
सीबीटी (CBT) के जैव-मनोसामाजिक उपागम में, समस्या के 'जैविक पक्ष' अक्सर शारीरिक तनाव और शरीर की बढ़ी हुई सक्रियता के रूप में प्रकट होते हैं। इन्हें संबोधित करने के लिए 'विश्रांति की विधियों', जैसे गहरी सांस लेने और मांसपेशियों को ढीला करने के अभ्यासों का उपयोग किया जाता है। ये तकनीकें शरीर के ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम को शांत करती हैं और तनाव हार्मोन के स्तर को कम करती हैं। इस प्रकार, शारीरिक शांति प्राप्त करके, सीबीटी व्यक्ति को मानसिक और संवेगात्मक स्तर पर भी अधिक स्थिर और स्पष्ट सोचने में मदद करती है।

218. (A) सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा
कार्ल रोजर्स की सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा इस मानवीय दर्शन पर टिकी है कि प्रत्येक मनुष्य के पास अपनी 'स्वतंत्रता' और अपनी 'पसंद' (वरण) का चुनाव करने की जन्मजात शक्ति होती है। यह चिकित्सा मानती है कि व्यक्ति कोई मशीन नहीं है जो केवल पर्यावरण से नियंत्रित हो, बल्कि वह एक जागरूक प्राणी है जो अपने जीवन की दिशा स्वयं तय कर सकता है। चिकित्सक यहाँ केवल एक सहायक वातावरण देता है, जहाँ सेवार्थी अपनी स्वतंत्रता का अनुभव कर सके और अपनी समस्याओं के समाधान के लिए सही चुनाव करना सीख सके।

219. (A) चिकित्सक के अनसुलझे संवेगात्मक द्वंद्वों की अनुपस्थिति।
'चिकित्सक चर' का एक अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा चिकित्सक का अपना मानसिक और संवेगात्मक स्वास्थ्य है। यदि चिकित्सक स्वयं अनसुलझे मानसिक संघर्षों या द्वंद्वों से मुक्त है, तो वह सेवार्थी की समस्याओं को पूरी निष्पक्षता और तदनुभूति के साथ सुन सकता है। उसकी अपनी मानसिक स्पष्टता और शांति सेवार्थी में गहरा विश्वास पैदा करती है और उपचार के लिए एक स्वस्थ वातावरण तैयार करती है। एक संतुलित चिकित्सक ही सेवार्थी को सही दिशा दिखाने और उसके भीतर सकारात्मक परिवर्तन लाने में सक्षम होता है, जो तकनीक से भी बड़ा कारक है।

220. (D) 2, 4, 5 सही हैं
वैकल्पिक चिकित्साओं के वैज्ञानिक प्रमाण अब तेजी से सामने आ रहे हैं। विपश्यना ध्यान में जागरुकता खुली रहती है, और

को प्रभावी बनाता है और इसे अन्य प्रकार की परामर्श सेवाओं से पूरी तरह अलग करता है।

238. (A) यह चिकित्सात्मक संबंध को समृद्ध और स्वास्थ्यकर बनाता है।
तदनुभूति चिकित्सक के शस्त्रागार में सबसे शक्तिशाली उपकरण है। जब चिकित्सक सेवार्थी के प्रति 'तदनुभूति' रखता है, तो वह केवल उसे सुनता नहीं, बल्कि उसकी पीड़ा को गहराई से महसूस करता है। यह जुड़ाव चिकित्सात्मक संबंध को अधिक गहरा, समृद्ध और 'स्वास्थ्यकर' बनाता है। जब सेवार्थी को लगता है कि कोई उसे बिना परखे और बिना निर्णय लिए पूरी तरह समझ रहा है, तो उसके भीतर सुरक्षा की भावना आती है। यही सुरक्षा उसे अपनी छिपी हुई समस्याओं को साझा करने और बदलने का साहस प्रदान करती है।

239. (A) समस्या का कारण क्या है, इस पर उनकी धारणा।
मनश्चिकित्सा के विभिन्न प्रकारों के बीच सबसे बड़ा अंतर इस बात पर है कि वे 'समस्या के मूल कारण' को कैसे देखते हैं। मनोगतिक चिकित्सा इसे अचेतन द्वंद्व मानती है, व्यवहार चिकित्सा इसे गलत तरीके से सीखा गया व्यवहार मानती है, और अस्तित्वपरक चिकित्सा इसे जीवन के अर्थहीनता का संकट मानती है। यह मूलभूत सैद्धांतिक मतभेद ही यह निर्धारित करता है कि उपचार की विधि क्या होगी और चिकित्सक की भूमिका कैसी होगी। संक्षेप में, 'क्यों' का जवाब ही उपचार के पूरे 'कैसे' को तय करता है।

240. (A) केवल 1 और 2
व्यवहार चिकित्सा के संबंध में पहले दो कथन पूर्णतः सत्य हैं। यह चिकित्सा अधिगम के सिद्धांतों पर टिकी है और वर्तमान के दुरनुकूलक व्यवहारों को सुधारने पर केंद्रित है। कथन 3 अधूरा है क्योंकि 'पूर्ववर्ती संक्रिया' केवल घटित नहीं होती, बल्कि उसे सचेत रूप से बदला जाता है। कथन 4 में 'टोकन अर्थव्यवस्था' शास्त्रीय नहीं बल्कि क्रियाप्रसूत अनुबंधन का उदाहरण है। अतः, व्यवहार चिकित्सा अपनी वैज्ञानिकता और वर्तमान में सक्रिय सुधार लाने की अपनी क्षमता के कारण विशिष्ट पहचान रखती है, जो इसे अत्यंत प्रभावी बनाती है।

241. (B) सेवार्थी को तनाव और विश्रांति के अंतर के प्रति जागरूक करना।
प्रगतिशील पेशीय विश्रांति का मुख्य उद्देश्य सेवार्थी के भीतर 'शारीरिक जागरूकता' पैदा करना है। अधिकांश लोग यह भी नहीं जानते कि वे हर समय कितना तनाव अपने शरीर में दबाए रखते हैं। जब सेवार्थी मांसपेशियों को जानबूझकर सख्त और फिर ढीला करता है, तो वह 'तनाव' और 'पूर्ण विश्रांति' के बीच के सूक्ष्म शारीरिक अंतर को पहचानना सीख जाता है। यह कौशल उसे दैनिक जीवन में तनाव के शुरुआती संकेतों को पकड़ने और उन्हें तुरंत शांत करने में सक्षम बनाता है, जिससे दुश्चिंता को बढ़ने से पहले ही रोका जा सकता है।

242. (A) संज्ञानात्मक चिकित्सा
यद्यपि एलिस की आरईटी (RET) और बेक की चिकित्सा के तरीके अलग हैं, लेकिन वे दोनों ही 'संज्ञानात्मक चिकित्सा' की व्यापक श्रेणी के अंतर्गत आती हैं। इन दोनों का ही यह साझा विश्वास है कि हमारे संवेगात्मक कष्टों की जड़ हमारे विचारों और विश्वासों में है। दोनों चिकित्साएं इस बात पर जोर देती हैं कि मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का सबसे प्रभावी तरीका हमारे सोचने के दोषपूर्ण प्रतिरूपों को पहचानना और उन्हें अधिक तर्कसंगत एवं यथार्थवादी विचारों से बदलना है। यह बौद्धिक बदलाव ही संवेगात्मक शांति का मार्ग प्रशस्त करता है।

243. (A) यह समस्या के जैविक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पक्षों को संबोधित करती है।
सीबीटी (CBT) के 'व्यापक' होने का मुख्य कारण इसका जैव-मनोसामाजिक दृष्टिकोण है। यह मानती है कि मनोवैज्ञानिक कष्ट केवल मन की बात नहीं है, बल्कि इसमें शरीर (जैविक), विचार (मनोवैज्ञानिक) और वातावरण (सामाजिक) तीनों की भूमिका होती है। उपचार के दौरान, यह विश्रांति द्वारा शरीर को, तर्क द्वारा विचारों को और कौशल प्रशिक्षण द्वारा सामाजिक संबंधों को सुधारने का प्रयास करती है। यह चौतरफा प्रहार समस्या की जड़ों को पूरी तरह हिला देता है, जिससे व्यक्ति के जीवन में एक समग्र और स्थायी सुधार आता है।

244. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
मानवतावादी चिकित्सा का मूल दर्शन 'आत्मसिद्धि' है, जो प्रत्येक मनुष्य के भीतर मौजूद संवृद्धि की एक सहज शक्ति है। तर्क अभिकथन को स्पष्ट करता है क्योंकि यह बताता है कि यह शक्ति हमें निरंतर बेहतर और अधिक संतुलित बनने के लिए प्रेरित करती है। जब बाहरी दबाव या आंतरिक डर इस स्वाभाविक विकास को रोक देते हैं, तो व्यक्ति के भीतर एक द्वंद्व और गहरा असंतोष पैदा होता है, जिसे हम मनोवैज्ञानिक कष्ट कहते हैं। अतः, इन बाधाओं को हटाकर आत्मसिद्धि की राह खोलना ही वास्तविक उपचार है।

245. (A) अनुज्ञात्मक, अनिर्णयात्मक तथा स्वीकृतिपूर्ण
कार्ल रोजर्स के अनुसार, एक प्रभावी चिकित्सक को अपने सेवार्थी के लिए एक 'अनुज्ञात्मक और अनिर्णयात्मक' वातावरण तैयार करना चाहिए। इसका मतलब है कि सेवार्थी को यह महसूस होना चाहिए कि उसे अपने किसी भी विचार या भावना के लिए परखा नहीं जाएगा। जब चिकित्सक उसे पूरी तरह स्वीकार कर लेता है, तो सेवार्थी का रक्षात्मक कवच गिर जाता है। यह सुरक्षा और स्वीकृति का माहौल ही वह उर्वरा भूमि है जहाँ सेवार्थी का 'वास्तविक स्व' खिल सकता है और वह अपनी समस्याओं को बिना किसी डर के हल कर सकता है।

246. (A) सेवार्थी की गोपनीयता बनाए रखना।
मनश्चिकित्सा के क्षेत्र में 'गोपनीयता' केवल एक नियम नहीं, बल्कि एक सर्वोच्च नैतिक सिद्धांत है। सेवार्थी अपनी सबसे निजी और संवेदनशील बातें चिकित्सक के साथ साझा करता है, और उसे यह पूर्ण विश्वास होना चाहिए कि यह जानकारी कभी भी उसके कमरे से बाहर नहीं जाएगी। यदि यह गोपनीयता भंग होती है, तो चिकित्सक-सेवार्थी संबंध की नींव ही ढह जाएगी। इस नियम का पालन करना चिकित्सक की पेशेवर

229. (A) चिकित्सक के प्रति विश्वास का निर्माण।
जब कोई सेवार्थी अपनी गहरी समस्याओं और संकोच वाली बातों को खुलकर साझा करना शुरू करता है, तो यह चिकित्सक के साथ उसके 'विश्वास' के निर्माण का स्पष्ट संकेत है। मनश्चिकित्सा में विश्वास रातों-रात नहीं बनता, बल्कि यह चिकित्सक के धैर्य, तदनुभूति और गोपनीयता के वादे से धीरे-धीरे विकसित होता है। जब सेवार्थी को यह पक्का यकीन हो जाता है कि उसे परखा नहीं जाएगा और उसकी बातें सुरक्षित हैं, तभी वह अपना हृदय खोलता है। यही खुलापन उपचार की वास्तविक और प्रभावी शुरुआत का सबसे महत्वपूर्ण क्षण होता है।

230. (A) मानवतावादी चिकित्सा
मानवतावादी चिकित्सा वह शाखा है जो मानती है कि उपचार का असली और स्थायी लाभ केवल लक्षणों का दूर होना नहीं, बल्कि व्यक्ति की 'व्यक्तिगत संवृद्धि' है। इसका दर्शन यह है कि यदि व्यक्ति आंतरिक रूप से विकसित होता है और अपनी क्षमताओं के प्रति जागरूक हो जाता है, तो वह भविष्य में आने वाले किसी भी मानसिक कष्ट का सामना स्वयं करने के योग्य बन जाता है। यहाँ स्वास्थ्य का अर्थ केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि एक अधिक संपूर्ण, जागरूक और अर्थपूर्ण जीवन जीने की निरंतर बढ़ती हुई क्षमता है।

231. (A) 3, 1, 2
मनश्चिकित्सा के विकास का ऐतिहासिक सफर फ्रायड की मनोगतिक चिकित्सा (19वीं सदी का अंत) से शुरू हुआ, जिसने अचेतन संघर्षों को केंद्र में रखा। इसके जवाब में, 20वीं सदी के मध्य में व्यवहार चिकित्सा आई, जिसने वैज्ञानिक मापन और सीखने की आदतों पर जोर दिया। इसके बाद, अस्तित्वपरक और मानवतावादी चिकित्साएं "तीसरी शक्ति" के रूप में उभरीं, जिन्होंने मानवीय स्वतंत्रता और गरिमा को सर्वोच्च माना। यह क्रम दिखाता है कि कैसे मनोविज्ञान ने मानव अनुभव के विभिन्न स्तरों—गहरे अचेतन से लेकर बाहरी व्यवहार और फिर आंतरिक अर्थ तक—की खोज की।

232. (A) "मैं कभी कुछ सही नहीं करता।"
"मैं कभी कुछ सही नहीं करता" एक क्लासिक 'नकारात्मक स्वचालित विचार' है। यह विचार व्यक्ति के मन में बिना किसी तार्किक आधार के अचानक उत्पन्न होता है और उसकी पूरी आत्म-छवि को नकारात्मक बना देता है। यह अति-सामान्यीकरण का उदाहरण है, जहाँ एक छोटी सी गलती को पूरी जीवन भर की असफलता मान लिया जाता है। आरन बेक के अनुसार, ऐसे विचार ही अवसाद की जड़ होते हैं। चिकित्सा में सेवार्थी को इन विचारों को चुनौती देना और अधिक यथार्थवादी नजरिया अपनाना सिखाया जाता है, जिससे उसका आत्मविश्वास पुनः लौट सके।

233. (A) आत्मा
'लॉगोथेरेपी' शब्द ग्रीक शब्द 'लॉगोस' से बना है, जिसका एक गहरा अर्थ 'आत्मा' या 'अर्थ' होता है। विक्टर फ्रेंकल ने इस शब्द का चुनाव यह दर्शाने के लिए किया कि उनकी चिकित्सा पद्धति व्यक्ति के अस्तित्व के सबसे गहरे और आध्यात्मिक स्तर पर काम करती है। इसका अर्थ है कि मनुष्य केवल हाड़-मांस या रसायनों का पुतला नहीं है, बल्कि उसके भीतर एक 'आत्मा' या एक ऐसा तत्व है जो जीवन में अर्थ की तलाश करता है। यही अर्थ की खोज ही मानसिक कष्टों से मुक्ति और जीवन जीने की प्रेरणा का मुख्य स्रोत है।

234. (A) उनकी कल्पनाओं की अभिव्यक्ति करने के लिए।
गेस्टाल्ट चिकित्सा में चिकित्सक सेवार्थी को केवल अपनी समस्याओं पर बात करने के लिए नहीं कहता, बल्कि उसे अपनी 'कल्पनाओं' और दबी हुई भावनाओं को जीवंत रूप से व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है। इसमें अक्सर 'खाली कुर्सी' जैसी तकनीकों का उपयोग किया जाता है जहाँ सेवार्थी किसी काल्पनिक व्यक्ति से बात करता है। यह सक्रिय अभिव्यक्ति सेवार्थी को अपनी उन भावनाओं के साथ आमना-सामना करने में मदद करती है जिन्हें वह वर्षों से दबाए हुए था। जब ये भावनाएं सतह पर आती हैं, तो व्यक्ति एक नई स्पष्टता और पूर्णता का अनुभव करता है।

235. (A) इसके लाभदायक, सुरक्षित और कम खर्चीला होने के कारण।
सुदर्शन क्रिया योग (SKY) को एक 'लोक-स्वास्थ्य हस्तक्षेप तकनीक' के रूप में इसलिए सराहा जाता है क्योंकि यह अत्यंत प्रभावशाली होने के साथ-साथ सुरक्षित और कम खर्चीली भी है। इसे किसी भी महंगे उपकरण के बिना, बस प्रशिक्षित शिक्षक के मार्गदर्शन में बड़े समूहों को एक साथ सिखाया जा सकता है। यह तनाव, दुश्चिंता और अवसाद को कम करने में एक प्राकृतिक और वैज्ञानिक तरीका प्रदान करती है। इसकी सुलभता और व्यापक लाभ ही इसे समाज के सभी वर्गों के लिए मानसिक स्वास्थ्य का एक बेहतरीन और सस्ता समाधान बनाते हैं।

236. (A) लक्षणों में कमी जीवन की गुणवत्ता में सुधार के बराबर नहीं होती।
गंभीर मानसिक रोगों में, दवाओं से मतिभ्रम या बेचैनी जैसे लक्षणों को कम करना तो आसान है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि रोगी अब एक सामान्य जीवन जी सकता है। लक्षणों का दबना और 'जीवन की गुणवत्ता' में सुधार होना दो अलग बातें हैं। अक्सर रोगी दवा के बाद भी सामाजिक रूप से कटे हुए और बेरोजगार रहते हैं। इसीलिए पुनःस्थापन अनिवार्य है, क्योंकि यह उन्हें वे सामाजिक और व्यावसायिक कौशल सिखाता है जो उन्हें समाज में वापस घुलने-मिलने और एक सार्थक जीवन जीने में सक्षम बनाते हैं।

237. (A) चिकित्सा के सिद्धांतों का व्यवस्थित अनुप्रयोग।
मनश्चिकित्सा के सभी रूपों में एक साझा और अनिवार्य अभिलक्षण यह है कि ये सभी 'मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों का व्यवस्थित अनुप्रयोग' हैं। यह कोई यादृच्छिक सलाह या सामान्य बातचीत नहीं है, बल्कि एक विज्ञान-आधारित प्रक्रिया है जहाँ चिकित्सक एक निश्चित योजना और तर्क के अनुसार काम करता है। चाहे वह फोबिया का इलाज हो या अवसाद का, प्रत्येक कदम के पीछे एक स्थापित मनोवैज्ञानिक सिद्धांत होता है। यह व्यवस्था और वैज्ञानिक आधार ही मनश्चिकित्सा

कुंडलिनी योग मनोग्रहित-बाध्यता विकार (OCD) के लिए प्रभावी पाया गया है। ध्यान का नियमित अभ्यास रोगियों को अपने संवेगात्मक उद्दीपकों को बेहतर ढंग से संसाधित करने की क्षमता देता है। कथन 1 अधूरा है क्योंकि योग केवल प्राचीन नहीं बल्कि वैज्ञानिक भी है, और कथन 3 विवादास्पद हो सकता है। अतः, विकल्प D उन निष्कर्षों को सही ढंग से प्रस्तुत करता है जो आधुनिक शोधों में बार-बार सिद्ध हुए हैं।

221. (A) समस्याओं के निराकरण हेतु दो इच्छुक व्यक्तियों के बीच एक साझेदारी।
चिकित्सात्मक संबंध की 'संविदात्मक प्रकृति' का अर्थ यह है कि यह दो बराबर के पक्षों के बीच एक सचेत और सहमत साझेदारी है। इसमें सेवार्थी अपनी समस्याओं को सुलझाने के लिए तैयार होता है और चिकित्सक अपनी विशेषज्ञता प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध होता है। यह कोई कानूनी बंधन नहीं, बल्कि एक नैतिक और उद्देश्यपूर्ण समझौता है जहाँ दोनों का लक्ष्य सेवार्थी का कल्याण है। यह संविदात्मक ढांचा उपचार को एक स्पष्ट दिशा देता है और दोनों पक्षों की जिम्मेदारियों को परिभाषित करता है, जिससे चिकित्सा प्रक्रिया व्यवस्थित रहती है।

222. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
व्यवहार चिकित्सा में कोई "सबके लिए एक ही" (one-size-fits-all) दृष्टिकोण नहीं होता। उपचार की योजना पूरी तरह से इस पर निर्भर करती है कि सेवार्थी को किस प्रकार के लक्षण हैं। तर्क अभिकथन की पुष्टि करता है क्योंकि फोबिया के लिए 'विसंवेदीकरण' और क्रोध के लिए 'पुनर्प्रशिक्षण' या 'उपेक्षा' जैसी अलग-अलग तकनीकों की आवश्यकता होती है। यह विशिष्टता ही व्यवहार चिकित्सा को एक अत्यंत सटीक और वैज्ञानिक विधि बनाती है, जहाँ प्रत्येक समस्या का समाधान उसके अपने स्वरूप और वैज्ञानिक आधार के अनुसार किया जाता है।

223. (A) पर्यावरण में परिवर्तन द्वारा।
सीबीटी (CBT) के व्यापक उपागम में 'सामाजिक पक्ष' का अर्थ है व्यक्ति के आस-पास का वातावरण और उसके रिश्ते। यदि सेवार्थी का माहौल ही तनावपूर्ण या हानिकारक है, तो उसे केवल मानसिक रूप से मजबूत बनाना पर्याप्त नहीं होता। ऐसी स्थिति में, चिकित्सक 'पर्यावरण में परिवर्तन' लाने के लिए सुझाव देता है। इसमें परिवार के सदस्यों के साथ बातचीत करना, सामाजिक संपर्क बढ़ाना या कार्यस्थल की स्थितियों में सुधार लाना शामिल है। एक सहायक सामाजिक वातावरण ही मानसिक स्वास्थ्य को दीर्घकालिक रूप से बनाए रखने में सबसे बड़ी मदद करता है।

224. (A) कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो।
आत्मसिद्धि की अवधारणा मानवतावादी मनोविज्ञान के दो महान स्तंभों—कार्ल रोजर्स और अब्राहम मैस्लो—द्वारा प्रमुखता से दी गई थी। उनका मानना था कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर एक स्वाभाविक प्रेरणा होती है जो उसे अपनी पूरी क्षमता और रचनात्मकता तक पहुँचने के लिए प्रेरित करती है। रोजर्स ने इसे स्वस्थ व्यक्तित्व का आधार माना, जबकि मैस्लो ने इसे अपनी 'आवश्यकता पदानुक्रम' के शीर्ष पर रखा। इन दोनों विचारकों ने ही मनोविज्ञान को केवल 'बीमारी' के अध्ययन से हटाकर 'मानवीय संवृद्धि' और पूर्णता के अध्ययन की ओर मोड़ा।

225. (A) समाकलित होने में।
सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में 'परावर्तन' की प्रक्रिया एक दर्पण की तरह काम करती है। जब चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं को शब्दों में ढालकर उसे वापस सुनाता है, तो सेवार्थी को अपने ही बिखरे हुए विचारों को एक नए नजरिए से देखने का मौका मिलता है। यह प्रक्रिया उसे अपनी छिपी हुई और दबी हुई भावनाओं को पहचानने में मदद करती है। धीरे-धीरे, इन सभी अनुभवों को स्वीकार करने से सेवार्थी के भीतर 'समाकलित होने' (integration) की प्रक्रिया शुरू होती है, जिससे वह एक अधिक सुसंगत और संपूर्ण व्यक्ति बन पाता है।

226. (A) चिकित्सक द्वारा तदनुभूति व हार्दिकता प्रदान करने के कारण।
चिकित्सात्मक मैत्री कोई साधारण व्यावसायिक सेवा नहीं है; इसमें 'स्वास्थ्य-लाभ के गुण' इसकी मानवीय गहराई से आते हैं। जब चिकित्सक सेवार्थी को गहरी तदनुभूति, हार्दिकता और सच्चाई प्रदान करता है, तो सेवार्थी को वह संवेगात्मक पोषण मिलता है जिसकी उसे कमी थी। यह बिना किसी शर्त के मिलने वाली स्वीकृति ही सेवार्थी के मन की गांठों को खोलती है। तकनीकी ज्ञान से कहीं अधिक, यह मानवीय ऊष्मा ही सेवार्थी को फिर से मुस्कुराने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए आंतरिक शक्ति प्रदान करती है।

227. (A) दबाव, दुश्चिंता और अवसाद जैसे कष्टों के लिए।
आधुनिक जीवन की तीव्र गति ने दबाव, दुश्चिंता और अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं को बहुत बढ़ा दिया है। यही कारण है कि योग और ध्यान जैसी 'वैकल्पिक चिकित्साएं' आज दुनिया भर में लोकप्रिय हो गई हैं। ये पद्धतियां न केवल शरीर को विश्रांत करती हैं, बल्कि मन को भी एकाग्र और स्थिर बनाना सिखाती हैं। दवाओं के साथ या उनके बिना, ये तकनीकें व्यक्ति को अपने आंतरिक संतुलन को पुनः प्राप्त करने में मदद करती हैं, जिससे वे दैनिक जीवन के तनावों को अधिक शांति और सहजता से झेल पाते हैं।

228. (A) उत्पादक रोजगार प्रारंभ करने में मदद करना।
पुनर्वास प्रक्रिया केवल रोगी को 'ठीक' करने पर नहीं रुकती; इसका 'अंतिम लक्ष्य' उसे समाज की आर्थिक और सामाजिक मुख्यधारा में वापस लाना है। 'उत्पादक रोजगार' व्यक्ति को न केवल वित्तीय स्वतंत्रता देता है, बल्कि उसे यह अहसास भी कराता है कि वह समाज का एक मूल्यवान हिस्सा है। जब एक रोगी काम करना शुरू करता है और अपनी आजीविका स्वयं कमाता है, तो उसका आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान पूरी तरह लौट आता है। यही आत्मनिर्भरता किसी भी मानसिक स्वास्थ्य उपचार की पूर्णता और वास्तविक सफलता का अंतिम प्रमाण है।

अखंडता और सेवार्थी के सम्मान की रक्षा के लिए अनिवार्य है, जो उपचार की सफलता की पहली शर्त है।

247. (A) कुंडलिनी योग
कुंडलिनी योग एक प्राचीन आध्यात्मिक और शारीरिक पद्धति है जिसे आधुनिक मनोवैज्ञानिक अनुसंधानों में मनोग्रहित-बाध्यता विकार (OCD) के उपचार में उल्लेखनीय रूप से प्रभावी पाया गया है। इसके विशिष्ट श्वसन अभ्यास (प्राणायाम), शारीरिक मुद्राएं और मंत्रोच्चार मस्तिष्क की उन तंत्रिका प्रणालियों को शांत करने में मदद करते हैं जो दोहराव वाले विचारों और बाध्यकारी व्यवहारों के लिए जिम्मेदार होती हैं। यह तकनीक न केवल लक्षणों को कम करती है, बल्कि रोगी को एक नया आंतरिक संतुलन और शांति भी प्रदान करती है, जो उसके सामान्य जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

248. (A) उत्पादक रोजगार प्रारंभ करने हेतु कौशल प्रदान करना।
पुनर्वास की लंबी प्रक्रिया का अंतिम और सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्य 'व्यावसायिक प्रशिक्षण' है। इसका उद्देश्य रोगी को केवल व्यस्त रखना नहीं, बल्कि उसे किसी ऐसे विशिष्ट हुनर या काम में निपुण बनाना है जिससे वह अपनी आजीविका कमा सके। जब एक व्यक्ति को 'उत्पादक रोजगार' के लिए तैयार किया जाता है, तो उसे समाज का एक उपयोगी हिस्सा होने का गर्व महसूस होता है। आर्थिक आत्मनिर्भरता न केवल उसके भविष्य को सुरक्षित करती है, बल्कि उसे वह आत्मविश्वास भी देती है जो किसी भी मानसिक रोग से पूर्ण मुक्ति के लिए अनिवार्य है।

249. (A) व्यक्ति का मूल्यांकन किए बिना सकारात्मक भावनाएं बनाए रखेगा।
'अशर्त सकारात्मक आदर' का असली परीक्षण तब होता है जब सेवार्थी नकारात्मक या क्रोधपूर्ण व्यवहार करता है। एक पेशेवर चिकित्सक सेवार्थी के इस क्रोध को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेता, बल्कि वह इसे उपचार की प्रक्रिया का एक हिस्सा मानता है। वह व्यक्ति का मूल्यांकन किए बिना उसके प्रति अपनी सकारात्मकता और स्वीकृति बनाए रखता है। यह स्थिर और अनिर्णयात्मक व्यवहार सेवार्थी को यह सिखाता है कि वह अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के बावजूद सुरक्षित है। यही सुरक्षित अनुभव सेवार्थी के संवेगात्मक घावों को भरने और उसे बदलने में मदद करता है।

250. (A) मनोगतिक चिकित्सा
मनोगतिक चिकित्सा ही वह पद्धति है जो मनोवैज्ञानिक समस्याओं के 'प्रादुर्भाव' को सीधे तौर पर बाल्यावस्था के अनुभवों से जोड़ती है। फ्रायड के अनुसार, बचपन की वे इच्छाएं जो पूरी नहीं हो सकीं या वे भावनात्मक भय जिन्हें सुलझाया नहीं जा सका, हमारे अचेतन मन में एक स्थायी गांठ बना लेते हैं। यही 'अतृप्त इच्छाएं' वयस्क जीवन में विभिन्न मानसिक विकारों और कष्टों के रूप में बाहर आती हैं। इस प्रकार, अतीत की परतों को खोलकर ही समस्या की जड़ तक पहुँचना इस चिकित्सा का मुख्य और अनूठा तरीका है।

251. (A) दोषपूर्ण व्यवहार को पहचानना और बदलना
व्यवहार चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य उन विशिष्ट व्यवहारों की पहचान करना है जो सेवार्थी के जीवन में समस्याएँ पैदा कर रहे हैं। इसे दोषपूर्ण व्यवहार के दमन और अनुकूली व्यवहार के सुदृढ़ीकरण के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। अधिगम के सिद्धांतों का उपयोग करके, यह चिकित्सा अवांछनीय आदतों को मिटाने और अधिक स्वस्थ प्रतिक्रियाओं को सिखाने पर ध्यान केंद्रित करती है, जिससे व्यक्ति के दैनिक जीवन और कार्यक्षमता में सीधा सुधार होता है।

252. (A) विक्टर फ्रेंकल - व्यवहार चिकित्सा
यह जोड़ा गलत है क्योंकि विक्टर फ्रेंकल 'लोगोथेरेपी' या अस्तित्वपरक चिकित्सा से जुड़े हैं, न कि व्यवहार चिकित्सा से। लोगोथेरेपी जीवन में अर्थ खोजने पर केंद्रित है। अन्य सभी जोड़ियाँ सही हैं, जिनमें आरन बेक को संज्ञानात्मक चिकित्सा, कार्ल रोजर्स को सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा और फ्रिट्ज पर्ल्स को गेस्टाल्ट चिकित्सा के साथ जोड़ा गया है। यह स्पष्टता विभिन्न मनोवैज्ञानिक संप्रदायों और उनके प्रमुख विचारकों के बीच के ऐतिहासिक और सैद्धांतिक संबंधों को समझने के लिए आवश्यक है।

253. (A) एक नकारात्मक स्वचालित विचार का
आरन बेक के संज्ञानात्मक मॉडल में, "मैं कभी सफल नहीं हो सकता" एक 'नकारात्मक स्वचालित विचार' का आदर्श उदाहरण है। ये विचार बिना किसी सचेत प्रयास के मन में आते हैं और व्यक्ति की वास्तविकता को नकारात्मक रूप से विकृत कर देते हैं। ये विचार अक्सर व्यक्ति के गहरे मूल स्कीमा से उत्पन्न होते हैं और उसे अवसाद एवं निराशा के चक्र में फँसा देते हैं। चिकित्सा का लक्ष्य इन विचारों को पहचानना और उन्हें अधिक यथार्थवादी एवं तर्कसंगत विचारों से बदलना है।

254. (A) एक सुगमकर्ता और मार्गदर्शक के रूप में कार्य करना
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साओं में, चिकित्सक एक सत्तावादी विशेषज्ञ के बजाय एक 'सुगमकर्ता' की भूमिका निभाता है। वह एक ऐसा सुरक्षित और सहानुभूतिपूर्ण वातावरण बनाता है जहाँ सेवार्थी बिना किसी डर के स्वयं को खोज सके। चिकित्सक का कार्य सेवार्थी को निर्देश देना नहीं, बल्कि उसे अपनी आंतरिक शक्तियों को पहचानने और अपने जीवन की जिम्मेदारी स्वयं लेने के लिए प्रेरित करना है। यह मार्गदर्शक की भूमिका सेवार्थी की व्यक्तिगत संवृद्धि और स्वायत्तता को बढ़ावा देती है।

255. (A) परिणामों की गारंटी
मनश्चिकित्सा में नैतिक सिद्धांतों का पालन करना अनिवार्य है, लेकिन 'परिणामों की गारंटी' देना अनैतिक माना जाता है। चूंकि चिकित्सा मानवीय व्यवहार और जटिल मानसिक प्रक्रियाओं पर आधारित है, इसलिए कोई भी पेशेवर निश्चित सफलता का वादा नहीं कर सकता। हालांकि, सुविज्ञ सहमति, गोपनीयता और व्यावसायिक सक्षमता जैसे सिद्धांतों का पालन करना चिकित्सक की कानूनी और नैतिक जिम्मेदारी है। ये सिद्धांत विश्वास की नींव रखते हैं और सेवार्थी के अधिकारों एवं गरिमा की रक्षा सुनिश्चित करते हैं, जो उपचार के लिए आवश्यक हैं।

202. (A) परिवर्तन के लिए सेवार्थी की अभिप्रेरणा।
'रोगी चर' चिकित्सा की सफलता में एक अदृश्य लेकिन शक्तिशाली भूमिका निभाते हैं। इसमें सेवार्थी की 'परिवर्तन के लिए अभिप्रेरणा' सबसे प्रमुख है। यदि सेवार्थी वास्तव में अपनी स्थिति बदलना चाहता है और उपचार में अपना पूरा सहयोग देने के लिए तैयार है, तो कोई भी तकनीक कहीं अधिक प्रभावी ढंग से काम करती है। यह आंतरिक इच्छा ही वह ऊर्जा है जो सेवार्थी को कठिन सत्रों के दौरान भी टिके रहने और नए व्यवहारों को अपनाने के लिए प्रेरित करती है। इसके बिना, सर्वोत्तम चिकित्सा भी सीमित परिणाम दे पाती है।

203. (A) क्योंकि यह नींद आने की अवधि को कम करता है।
वैज्ञानिक शोधों ने यह प्रदर्शित किया है कि नियमित योग और ध्यान का अभ्यास नींद की गुणवत्ता को काफी बढ़ा देता है। इसका एक प्रमुख कारण यह है कि योग शरीर को गहराई से विश्रांत करता है, जिससे 'नींद आने की अवधि' (sleep latency) कम हो जाती है। यानी व्यक्ति को बिस्तर पर लेटने के बाद नींद आने में कम समय लगता है। यह अनिद्रा के रोगियों के लिए बहुत बड़ी राहत है। दवाओं के बिना नींद आने की यह क्षमता व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और दिनभर की कार्यक्षमता में सुधार करती है।

204. (A) काम करने में अनभिरुचि और अभिप्रेरणा का अभाव।
गंभीर मानसिक विकारों, जैसे मनोविदलता, में 'नकारात्मक लक्षण' वे होते हैं जो व्यक्ति के सामान्य व्यवहार से कुछ 'छीन' लेते हैं। इसमें भावनाओं का अभाव (flat affect), बातचीत में कमी, और किसी भी कार्य या सामाजिक गतिविधि में पूरी तरह से रुचि खो देना शामिल है। अभिप्रेरणा की यह कमी रोगी को समाज से अलग-थलग कर देती है। इन लक्षणों का उपचार करना बहुत कठिन होता है क्योंकि ये व्यक्ति की बुनियादी इच्छाशक्ति को प्रभावित करते हैं। इसलिए, इनके लिए विशेष पुनर्वास और कौशल प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।

205. (A) चिकित्सात्मक संबंध या मैत्री
सेवार्थी और चिकित्सक के बीच के विशेष बंधन को 'चिकित्सात्मक संबंध' या 'मैत्री' कहा जाता है। यह एक साधारण सामाजिक परिचय नहीं है, बल्कि एक उद्देश्यपूर्ण और व्यावसायिक जुड़ाव है। इस संबंध की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यह पूर्णतः गोपनीय और विश्वास पर आधारित होता है। इसमें चिकित्सक सेवार्थी को एक ऐसा सुरक्षित और स्वीकार्य वातावरण प्रदान करता है जहाँ वह बिना किसी संकोच के अपनी समस्याओं को साझा कर सके। यही मानवीय और पेशेवर गठबंधन उपचार की सफलता के लिए आधारशिला का कार्य करता है।

206. (A) मन में आने वाले किसी भी विचार या भावना को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करना।
मनोगतिक चिकित्सा में 'मुक्त साहचर्य' एक बुनियादी तकनीक है। इसमें सेवार्थी को आराम से लेटने या बैठने के लिए कहा जाता है और उसे निर्देश दिया जाता है कि उसके मन में जो कुछ भी आए—चाहे वह कितना भी अजीब, तुच्छ या शर्मनाक क्यों न हो—उसे बिना किसी काट-छाँट के बोल दे। चिकित्सक इस निरंतर प्रवाह को ध्यान से सुनता है ताकि वह उन अचेतन प्रतीकों और संघर्षों को पकड़ सके जो सेवार्थी की समस्याओं की जड़ हैं। यह विधि अचेतन मन के बंद द्वारों को खोलने का एक सीधा रास्ता है।

207. (B) P-2, Q-1, R-4, S-3
मनश्चिकित्सा के इतिहास में महान विद्वानों ने क्रांतिकारी योगदान दिया है। जोसेफ वोल्पे ने क्रमिक विसंवेदीकरण विकसित किया, जो फोबिया के लिए सर्वश्रेष्ठ है। आरन बेक ने संज्ञानात्मक चिकित्सा की नींव रखी जो विचारों को सुधारती है। फ्रिट्ज पर्ल्स ने गेस्टाल्ट चिकित्सा दी जो वर्तमान जागरुकता पर जोर देती है। सिगमंड फ्रायड ने मनोविश्लेषण की शुरुआत की जो अचेतन की खोज करता है। यह मिलान दर्शाता है कि कैसे प्रत्येक चिकित्सक ने मानव मन की जटिलताओं को सुलझाने के लिए एक अलग और विशिष्ट मार्ग तैयार किया है।

208. (A) क्रमिक विसंवेदीकरण
विशिष्ट दुर्भीति, जैसे मकड़ियों या ऊंचाई का डर, के उपचार के लिए 'क्रमिक विसंवेदीकरण' सबसे वैज्ञानिक और सफल तकनीक मानी जाती है। इसमें सेवार्थी को सीधे मकड़ी के सामने नहीं डाला जाता, बल्कि पहले उसे विश्रांति सिखाई जाती है। फिर उसे धीरे-धीरे, एक पदानुक्रम के अनुसार, मकड़ी की तस्वीर देखने से लेकर अंततः उसके पास जाने की कल्पना कराई जाती है। चूंकि शांत शरीर में डर का अनुभव नहीं हो सकता, इसलिए यह प्रक्रिया सेवार्थी के मन से मकड़ियों के प्रति बैठे गहरे डर को जड़ से खत्म कर देती है।

209. (A) नकारात्मक स्वचालित विचार
"मैं मूर्ख हूँ" जैसा विचार एक 'नकारात्मक स्वचालित विचार' का उत्कृष्ट उदाहरण है। ये विचार बिना किसी सचेत प्रयास के अचानक मन में उभर आते हैं और अक्सर वास्तविकता के प्रति बहुत अधिक पक्षपाती और कठोर होते हैं। आरन बेक के अनुसार, ऐसे विचार व्यक्ति के आत्मविश्वास को कुचल देते हैं और उसे अवसाद की ओर धकेलते हैं। संज्ञानात्मक चिकित्सा में, सेवार्थी को इन विचारों को पहचानना और उनके पीछे के तर्कों की जांच करना सिखाया जाता है, ताकि वह खुद को अधिक निष्पक्ष और दयालु नजरिए से देख सके।

210. (A) व्यक्तिगत स्वतंत्रता, पसंद और विकास पर।
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्साएं मनुष्य को केवल उसकी परिस्थितियों का दास नहीं मानतीं। ये चिकित्साएं इस बात पर बल देती हैं कि प्रत्येक व्यक्ति के पास अपनी नियति चुनने की 'स्वतंत्रता' और अपनी 'पसंद' (वरण) की शक्ति होती है। इनका मुख्य लक्ष्य व्यक्ति को उसकी आंतरिक क्षमताओं के प्रति जागरुक करना और उसे व्यक्तिगत विकास के मार्ग पर आगे बढ़ाना है। यह दृष्टिकोण मनुष्य को एक सक्रिय और जिम्मेदार इकाई मानता है, जो अपने जीवन में अर्थ खोजकर किसी भी मानसिक संकट से ऊपर उठने में सक्षम है।

211. (A) मानव अधिकार और गरिमा का।
एक मनश्चिकित्सक के लिए नैतिक मर्यादाओं का पालन करना केवल एक नियम नहीं, बल्कि एक अनिवार्य प्रतिबद्धता है। उसे

किसी निर्णय, आलोचना या शर्त के पूरी तरह स्वीकार करना। रोजर्स का मानना था कि जब सेवार्थी को ऐसा सुरक्षित और स्वीकार्य वातावरण मिलता है, तो वह बिना किसी रक्षात्मक व्यवहार के अपने वास्तविक विचारों को व्यक्त कर पाता है। यह स्वीकृति ही सेवार्थी के भीतर आत्मविश्वास जगाती है और उसे संवृद्धि एवं बदलाव के लिए प्रेरित करती है।

266. (A) क्योंकि उन्हें अचेतन मन की इच्छाओं का संकेतक माना जाता है।
मनोगतिक चिकित्सा में सपनों को 'अचेतन की शाही सड़क' माना जाता है। फ्रायड का मानना था कि सपने हमारी उन दमित इच्छाओं और अनसुलझे संघर्षों का प्रतीकात्मक प्रतिनिधित्व करते हैं जिन्हें हमारा चेतन मन स्वीकार नहीं कर पाता। स्वप्न व्याख्या के माध्यम से चिकित्सक सेवार्थी के मन की गहराइयों को समझने की कोशिश करता है। इन छिपे हुए अर्थों को चेतन स्तर पर लाने से सेवार्थी को अपने व्यवहार के असली कारणों की समझ मिलती है, जो संवेगात्मक अंतर्दृष्टि और उपचार के लिए अत्यंत आवश्यक है।

267. (A) सत्य है।
यह कथन पूरी तरह सत्य है क्योंकि मनश्चिकित्सा की विभिन्न शाखाएं अपनी दार्शनिक जड़ों और कार्यप्रणालियों में बहुत भिन्न होती हैं। जहाँ मनोविश्लेषण अचेतन की गहराई में जाता है, वहीं व्यवहार चिकित्सा प्रत्यक्ष कार्यों पर ध्यान देती है। अस्तित्वपरक चिकित्सा जीवन के अर्थ पर केंद्रित होती है, जबकि संज्ञानात्मक चिकित्सा विचारों के प्रतिरूपों को सुधारती है। तकनीकों, उपचार की अवधि और चिकित्सक की भूमिका में यह वैविध्य ही मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र को समृद्ध बनाता है और प्रत्येक व्यक्ति के लिए उसकी जरूरत अनुसार विकल्प प्रदान करता है।

268. (A) व्यवहार के पूर्ववर्ती और संपोषण कारकों को खोजना।
व्यवहार विश्लेषण में दोषपूर्ण व्यवहार की पहचान के बाद का अगला महत्वपूर्ण चरण उसके 'पूर्ववर्ती' और 'संपोषण' कारकों की खोज करना है। पूर्ववर्ती कारक वे स्थितियां हैं जो व्यवहार को उकसाती हैं, और संपोषण कारक वे पुरस्कार हैं जो व्यवहार को जारी रखने के लिए प्रेरित करते हैं। इन कारकों को समझने के बाद ही चिकित्सक एक ऐसी योजना बना सकता है जो अवांछित व्यवहार को खत्म करे और उसके स्थान पर स्वस्थ एवं अनुकूली व्यवहार को स्थापित करने में मदद कर सके।

269. (A) घटनाओं के बारे में उनके अविवेकी विश्वास।
अल्बर्ट एलिस के अनुसार, लोगों की मनोवैज्ञानिक समस्याओं का असली कारण बाहरी घटनाएं (activating events) नहीं हैं, बल्कि उन घटनाओं के प्रति उनके अपने 'अविवेकी विश्वास' हैं। जब व्यक्ति चरमपंथी सोच रखता है, जैसे "मुझे हमेशा सफल होना चाहिए," तो छोटी सी विफलता भी उसे गहरे कष्ट में डाल देती है। संवेग तर्क चिकित्सा (RET) का मुख्य कार्य इन अतार्किक विश्वासों को चुनौती देना और उन्हें अधिक लचीले एवं तर्कसंगत विचारों से बदलना है, जिससे व्यक्ति का संवेगात्मक स्वास्थ्य स्थायी रूप से सुधर सके।

270. (A) व्यक्ति को एक संपूर्ण इकाई के रूप में देखना।
गेस्टाल्ट थेरेपी में 'समग्र' पर जोर देने का अर्थ है कि व्यक्ति के विचारों, भावनाओं, शरीर और उसके पर्यावरण को अलग-अलग नहीं, बल्कि एक एकीकृत संपूर्णता में समझा जाना चाहिए। यह पद्धति मानती है कि हमारा अनुभव केवल अंगों का जोड़ नहीं है, बल्कि एक व्यापक पैटर्न है। चिकित्सक सेवार्थी को यह पहचानने में मदद करता है कि वह कैसे अपने विभिन्न हिस्सों को एकीकृत करके एक संतुलित व्यक्तित्व बन सकता है। यह साकल्य-बोध ही व्यक्ति को अपनी वर्तमान स्थिति के प्रति पूर्ण जागरूकता प्रदान करता है।

271. (A) मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा
मानवतावादी-अस्तित्वपरक चिकित्सा को मनोविज्ञान में "तीसरी शक्ति" के रूप में जाना जाता है। यह 20वीं सदी के मध्य में मनोविश्लेषण की नियतिवाद और व्यवहारवाद के कठोर यांत्रिक दृष्टिकोण के विकल्प के रूप में उभरी। यह शक्ति मानव गरिमा, व्यक्तिगत स्वतंत्रता, अर्थ की खोज और आत्म-सुधार की जन्मजात क्षमता पर बल देती है। इसने मनोविज्ञान के फोकस को केवल 'बीमारी' से हटाकर 'मानवीय क्षमता' और 'संवृद्धि' की ओर मोड़ा, जो आधुनिक मनश्चिकित्सा के विकास में एक मील का पत्थर साबित हुआ है।

272. (A) चिकित्सक द्वारा स्वीकृति, तदनुभूति व सच्चाई।
चिकित्सात्मक मैत्री की सफलता तीन बुनियादी मानवीय गुणों पर निर्भर करती है: स्वीकृति, तदनुभूति और सच्चाई। चिकित्सक को सेवार्थी को जैसा है वैसा स्वीकार करना चाहिए, उसकी पीड़ा को गहराई से महसूस करना चाहिए और स्वयं भी ईमानदार व पारदर्शी होना चाहिए। यह मानवीय त्रिकोण एक ऐसा सुरक्षित स्थान बनाता है जहाँ सेवार्थी का डर खत्म हो जाता है और वह बदलाव के लिए तैयार होता है। ये गुण किसी भी तकनीकी कौशल से अधिक महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये ही वास्तव में व्यक्ति को ठीक करते हैं।

273. (A) वांछित व्यवहार के लिए तत्काल पुरस्कार के रूप में।
व्यवहार चिकित्सा में 'टोकन' का उपयोग वांछित व्यवहार के लिए एक 'तात्कालिक सुदृढ़क' (immediate reinforcer) के रूप में किया जाता है। जब सेवार्थी कोई सकारात्मक कार्य करता है, तो उसे तुरंत टोकन दिया जाता है जिसे बाद में वह अपनी पसंद की वस्तुओं या सुविधाओं के लिए बदल सकता है। यह प्रणाली तत्काल पुरस्कार की भावना पैदा करती है, जिससे नए और स्वस्थ व्यवहारों के सीखने की गति बढ़ जाती है। यह तकनीक विशेष रूप से उन जगहों पर प्रभावी है जहाँ व्यवहार प्रबंधन की एक व्यवस्थित प्रणाली की आवश्यकता होती है।

274. (A) सहयोगी और सक्रिय।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच का संबंध अत्यंत 'सहयोगी और सक्रिय' होता है। इसे 'सहयोगी अनुभववाद' कहा जाता है, जहाँ दोनों मिलकर एक वैज्ञानिक टीम की तरह काम करते हैं। वे सेवार्थी के विचारों की जांच करते हैं, उन्हें चुनौती देते हैं और नए व्यवहारों का अभ्यास करते हैं। यह सक्रिय साझेदारी सेवार्थी

को यह सिखाती है कि वह अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं कैसे करे। यह दृष्टिकोण सेवार्थी को सशक्त बनाता है और उसे भविष्य के लिए आत्म-निर्भर बनाता है।

275. (A) उद्बोधक चिकित्सा (लोगोथेरेपी)
विक्टर फ्रेंकल द्वारा प्रतिपादित उद्बोधक चिकित्सा का एकमात्र और सर्वोच्च लक्ष्य सेवार्थी को उसके जीवन का 'अर्थ' खोजने में मदद करना है। यह चिकित्सा मानती है कि अर्थहीनता का बोध ही आधुनिक युग के अधिकांश मानसिक कष्टों की जड़ है। चिकित्सक सेवार्थी को यह समझने के लिए प्रेरित करता है कि कठिन से कठिन परिस्थिति में भी वह अपना उद्देश्य कैसे पा सकता है। जब व्यक्ति अपने जीवन में अर्थ देख लेता है, तो उसकी पीड़ा सहने की शक्ति बढ़ जाती है और वह स्वस्थ होता है।

276. (A) सामाजिक अलगाव में वृद्धि।
योग का नियमित अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुआयामी लाभ प्रदान करता है। यह व्यक्ति के कुशल-क्षेम (well-being) को बढ़ाता है, भावदशा में सुधार लाता है और दबाव सहिष्णुता विकसित करता है। यह कहना गलत है कि योग सामाजिक अलगाव बढ़ाता है; इसके विपरीत, योग अक्सर व्यक्ति को आंतरिक शांति और आत्मविश्वास देता है, जिससे वह दूसरों के साथ अधिक स्वस्थ और सकारात्मक तरीके से जुड़ पाता है। योग व्यक्ति को स्वयं से और समाज से अधिक गहराई से जोड़ने की एक शक्तिशाली प्राचीन भारतीय पद्धति है।

277. (A) प्रति-अन्यारोपण
प्रति-अन्यारोपण (counter-transference) एक ऐसी स्थिति है जहाँ चिकित्सक अनजाने में अपनी स्वयं की भावनाओं या अतीत के संघर्षों को सेवार्थी पर आरोपित करने लगता है। यह अक्सर तब होता है जब सेवार्थी की कोई बात चिकित्सक की अपनी अनसुलझी समस्याओं को सक्रिय कर देती है। एक पेशेवर चिकित्सक को इस स्थिति के प्रति बहुत जागरूक होना चाहिए क्योंकि यह उपचार की निष्पक्षता को प्रभावित कर सकती है। इसके प्रबंधन के लिए चिकित्सक अक्सर स्वयं पर्यवेक्षण (supervision) लेते हैं ताकि वे सेवार्थी के लिए एक तटस्थ और प्रभावी मार्गदर्शक बने रह सकें।

278. (A) द्वि-विभाजित चिंतन (Dichotomous thinking)
आरन बेक के अनुसार, "यदि मैं प्रथम नहीं आया, तो मैं पूरी तरह विफल हूँ" जैसे विचार 'द्वि-विभाजित चिंतन' या 'सब-या-कुछ-नहीं' वाली सोच का उदाहरण हैं। यह एक संज्ञानात्मक विकृति है जहाँ व्यक्ति केवल दो ही छोरों पर सोचता है और बीच की किसी भी संभावना (जैसे कि सफल होना लेकिन प्रथम न आना) को पूरी तरह नजरअंदाज कर देता है। यह कठोर सोच व्यक्ति में अत्यधिक तनाव और विफलता का डर पैदा करती है। चिकित्सा का लक्ष्य सोच में लचीलापन लाना और यथार्थवादी मूल्यांकन करना है।

279. (A) उनका वास्तविक स्व और आदर्श स्व एक समान होते हैं।
मानवतावादी मनोवैज्ञानिक कार्ल रोजर्स का मानना था कि मानसिक स्वास्थ्य का आधार व्यक्ति के 'वास्तविक स्व' (वह जो वास्तव में है) और उसके 'आदर्श स्व' (वह जो वह बनना चाहता है) के बीच का तालमेल है। जब इन दोनों के बीच गहरी खाई होती है, तो व्यक्ति बेचैनी और तनाव का अनुभव करता है। जब ये दोनों एक समान या सुसंगत होते हैं, तो व्यक्ति 'पूर्णतः कार्यशील' (fully functioning) महसूस करता है और आत्म-स्वीकृति प्राप्त करता है। यह आंतरिक सामंजस्य ही वास्तविक मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और सुख का सूचक है।

280. (B) 1, 3, 4, 5 सही हैं
पुनःस्थापन प्रक्रिया में सशक्तिकरण, सामाजिक कौशल प्रशिक्षण, संज्ञानात्मक सुधार और व्यावसायिक प्रशिक्षण मुख्य स्तंभ हैं। ये सभी रोगी को आत्मनिर्भर बनाने के लिए मिलकर काम करते हैं। कथन 2 गलत है क्योंकि व्यावसायिक चिकित्सा का प्राथमिक लक्ष्य सीधे कार्य अनुशासन बनाना 'नहीं' है, बल्कि यह रोगी को प्रारंभिक कार्य कौशलों में व्यस्त रखने और उसकी एकाग्रता बढ़ाने के लिए है; कार्य अनुशासन धीरे-धीरे इसके परिणाम के रूप में विकसित होता है। अतः, विकल्प B पुनःस्थापन के वैज्ञानिक चरणों और उनके उद्देश्यों का सही प्रतिनिधित्व करता है।

281. (A) अस्तित्वपरक चिकित्सा
अस्तित्वपरक चिकित्सा में चिकित्सक की भूमिका एक 'सुकरकर्ता' की होती है। वह सेवार्थी पर अपनी राय थोपने या उसे सीधे निर्देश देने के बजाय एक ऐसा मानवीय वातावरण प्रदान करता है जहाँ सेवार्थी अपनी समस्याओं पर खुलकर बात कर सके। चिकित्सक का उद्देश्य सेवार्थी को उसके जीवन के अर्थ और उसकी व्यक्तिगत स्वतंत्रता के प्रति जागरूक करना है। वह एक मार्गदर्शक की तरह साथ चलता है ताकि सेवार्थी स्वयं अपने अस्तित्व की चुनौतियों का सामना करने की शक्ति प्राप्त कर सके और स्वयं ही अपने समाधान खोज सके।

282. (A) व्यवहार के पूर्व घटित पहलुओं को नियंत्रित करना।
व्यवहार चिकित्सा में 'पूर्ववर्ती संक्रिया' का मुख्य लक्ष्य उन उद्दीपकों या परिस्थितियों को नियंत्रित करना है जो किसी अवांछित व्यवहार को जन्म देती हैं। यदि हम उन कारणों या संकेतों को ही बदल दें जो व्यवहार को शुरू करते हैं, तो वह व्यवहार अपने आप कम या समाप्त हो सकता है। यह तकनीक समस्या को उसकी जड़ में ही रोकने का प्रयास करती है। वातावरण में ऐसे बदलाव लाकर, चिकित्सक सेवार्थी के लिए नए और स्वस्थ व्यवहारों को अपनाना बहुत आसान बना देता है, जो उपचार को अधिक प्रभावी बनाता है।

283. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
संज्ञानात्मक चिकित्सा अपनी संक्षिप्तता और प्रभावशीलता के लिए जानी जाती है, जो आमतौर पर 10 से 20 सत्रों में पूरी हो जाती है। तर्क अभिकथन की पूरी तरह व्याख्या करता है क्योंकि यह चिकित्सा व्यक्ति के पूरे व्यक्तित्व को बदलने का प्रयास करने के बजाय वर्तमान की किसी 'विशिष्ट समस्या' (जैसे

अवसाद या फोबिया) को सुलझाने पर ध्यान केंद्रित करती है। यह व्यावहारिक और लक्ष्य-उन्मुख दृष्टिकोण इसे उन लोगों के लिए बहुत लोकप्रिय बनाता है जो कम समय में अपनी विशिष्ट समस्याओं का समाधान और राहत चाहते हैं।

284. (A) साकल्य-बोध प्राप्त करना, एक संपूर्ण व्यक्ति बनना।
मानवतावादी चिकित्सा में 'समाकलित होने' की प्रक्रिया का अर्थ व्यक्ति के भीतर 'साकल्य-बोध' (sense of wholeness) पैदा करना है। इसका मतलब है कि व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के सभी अंगों—अपने विचारों, भावनाओं, शरीर और आत्मा—को स्वीकार करता है और उनके बीच एक सुसंगत तालमेल महसूस करता है। वह अब अपनी भावनाओं को दबाता नहीं है, बल्कि एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में जीता है। यह आंतरिक एकीकरण ही व्यक्ति को आत्म-जागरूक, स्वतंत्र और मानसिक रूप से सुदृढ़ बनाता है, जिससे वह जीवन की चुनौतियों का बेहतर सामना कर सकता है।

285. (A) सतर्कता-आधारित ध्यान (विपश्यना)
विपश्यना या सतर्कता-आधारित ध्यान को नैदानिक अध्ययनों में अवसाद की पुनरावृत्ति रोकने में अत्यंत सहायक पाया गया है। यह तकनीक व्यक्ति को बिना किसी निर्णय के अपने विचारों और संवेगों का साक्षी बनना सिखाती है। जब व्यक्ति अपने नकारात्मक विचारों के प्रति तटस्थ हो जाता है, तो वे उसे गहरे अवसाद में नहीं धकेल पाते। यह मानसिक लचीलापन व्यक्ति को संवेगात्मक स्थिरता प्रदान करता है और उसे अपने मन पर अधिक नियंत्रण देता है, जो दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए एक अनिवार्य कौशल है।

286. (A) मूल्यांकन न कर के और सकारात्मक भावनाएं दिखाकर।
एक चिकित्सात्मक मैत्री में चिकित्सक अपनी स्वीकृति को 'अनिर्णयात्मक' व्यवहार के माध्यम से प्रदर्शित करता है। इसका मतलब है कि सेवार्थी चाहे जो भी बताए, चिकित्सक उसका 'मूल्यांकन' (सही या गलत के रूप में) नहीं करता। वह अपनी सकारात्मक और गर्मजोशी भरी भावनाएं निरंतर बनाए रखता है। यह अशर्त स्वीकृति सेवार्थी के मन से डर और शर्म को निकाल देती है। जब सेवार्थी को लगता है कि उसे बिना किसी शर्त के स्वीकार किया जा रहा है, तभी वह अपने वास्तविक स्व को प्रकट करने और बदलने का साहस जुटा पाता है।

287. (A) अंतःमनोद्वंद्व
मनोगतिक चिकित्सा का मानना है कि बाल्यावस्था के दौरान होने वाले अनसुलझे संवेगात्मक भय और अतृप्त इच्छाएं अचेतन मन में दब जाती हैं। ये दबी हुई भावनाएं समय के साथ 'अंतःमनोद्वंद्व' (intra-psychic conflicts) पैदा करती हैं। व्यक्ति का चेतन मन कुछ और चाहता है जबकि अचेतन की ये शक्तियां उसे दूसरी ओर खींचती हैं। यही आंतरिक संघर्ष ही चिंता, अवसाद और अन्य मनोवैज्ञानिक कष्टों का मूल कारण बनता है। इन द्वंद्वों को पहचानकर सुलझाना ही मनोगतिक उपचार का मुख्य लक्ष्य होता है, जिससे व्यक्ति को वास्तविक शांति मिलती है।

288. (A) सेवार्थी और चिकित्सक मिलकर
क्रमिक विसंवेदीकरण में 'दुश्चिंता पदानुक्रम' का निर्माण एक सहयोगी प्रक्रिया है। चिकित्सक अपनी विशेषज्ञता देता है और सेवार्थी अपने व्यक्तिगत अनुभवों और डरों की जानकारी देता है। दोनों मिलकर उन स्थितियों की सूची बनाते हैं जो सेवार्थी को डराती हैं और उन्हें कम से अधिक तीव्रता के क्रम में व्यवस्थित करते हैं। यह साझेदारी सुनिश्चित करती है कि पदानुक्रम सेवार्थी की वास्तविक स्थिति के लिए सटीक हो। सेवार्थी की इस प्रक्रिया में सक्रिय भागीदारी उसे अपने उपचार पर नियंत्रण का अहसास कराती है, जो सफलता के लिए महत्वपूर्ण है।

289. (A) नकारात्मक स्वचालित विचार
"मैं कुरुप हूँ" या "मैं मूर्ख हूँ" जैसे विचार आरन बेक के अनुसार 'नकारात्मक स्वचालित विचार' हैं। ये विचार अचानक, बिना बुलाए और बिना किसी तार्किक प्रमाण के मन में आते हैं। ये पूरी तरह से पक्षपाती होते हैं और व्यक्ति की आत्म-छवि को विकृत कर देते हैं। संज्ञानात्मक चिकित्सा में, सेवार्थी को इन विचारों को एक वैज्ञानिक की तरह देखना सिखाया जाता है—वे केवल 'विचार' हैं, 'तथ्य' नहीं। जब व्यक्ति इन विचारों को चुनौती देना शुरु करता है, तो उसका संवेगात्मक स्वास्थ्य और आत्मविश्वास धीरे-धीरे बेहतर होने लगता है।

290. (A) 'आज और अभी' पर
विक्टर फ्रेंकल की उद्बोधक चिकित्सा या लोगोथेरेपी मुख्य रुप से 'आज और अभी' (here और now) पर जोर देती है। हालांकि अतीत का महत्व है, लेकिन यह चिकित्सा मानती है कि व्यक्ति की वर्तमान की भावनाएं और भविष्य के प्रति उसकी जिम्मेदारी अधिक महत्वपूर्ण हैं। चिकित्सक सेवार्थी को वर्तमान परिस्थितियों में ही अर्थ और उद्देश्य खोजने के लिए प्रोत्साहित करता है। यह तात्कालिकता सेवार्थी को यह अहसास कराती है कि वह अभी भी अपने जीवन को सार्थक बना सकता है, चाहे अतीत जैसा भी रहा हो। यह सक्रिय दृष्टिकोण उसे वर्तमान कष्टों से उबरने में मदद करता है।

291. (A) पद्धतियों, रोगियों और चिकित्सकों में समान कारक।
मनश्चिकित्सा में 'अविशिष्ट कारक' वे तत्व हैं जो किसी एक विशेष तकनीक का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि लगभग सभी सफल उपचारों में समान रूप से पाए जाते हैं। इनमें चिकित्सक की तदनुभूति, सेवार्थी का विश्वास, सुधार की प्रत्याशा और चिकित्सक-सेवार्थी के बीच की मधुर मैत्री शामिल है। ये मानवीय और मनोवैज्ञानिक कारक उपचार की प्रभावशीलता में उतना ही योगदान देते हैं जितना कि विशिष्ट तकनीकें। ये कारक ही वह बुनियादी धरातल तैयार करते हैं जिस पर कोई भी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति सफलतापूर्वक काम कर पाती है और स्वास्थ्य-लाभ सुनिश्चित करती है।

292. (A) रोगी को सशक्त बनाकर समाज का सदस्य बनाना।
पुनःस्थापन की सबसे सटीक परिभाषा यह है कि यह रोगी को शारीरिक, मानसिक और व्यावसायिक रूप से इतना 'सशक्त' बनाता है कि वह समाज का एक उत्पादक और आत्मनिर्भर सदस्य बन सके। यह केवल बीमारी के इलाज से आगे की प्रक्रिया है। इसमें रोगी को दैनिक जीवन के कौशल सिखाना,

गया दृष्टिकोण। पीड़ा से बचना अर्थ खोजने का तरीका नहीं है, बल्कि पीड़ा को सहने के तरीके में अर्थ खोजना महत्वपूर्ण है। फ्रैंकल का मानना था कि जीवन के अंत तक अर्थ खोजने की संभावना बनी रहती है, यहाँ तक कि उन दुखों में भी जिन्हें टाला नहीं जा सकता है।

334. (A) जीवन में उद्देश्य की भावना कठिनाइयों का सामना करने में मदद करती है।
इस कथन का मूल मंत्र यह है कि यदि किसी व्यक्ति के जीवन में एक मजबूत उद्देश्य या 'क्यों' मौजूद है, तो वह किसी भी विषम परिस्थिति या 'कैसे' को सहन करने की क्षमता विकसित कर लेता है। उद्देश्य की यह स्पष्टता आंतरिक लचीलापन और सहनशक्ति प्रदान करती है। जब हमें पता होता है कि हम किस लिए जी रहे हैं, तो बाहरी कठिनाइयाँ हमें आसानी से तोड़ नहीं पाती हैं।

335. (C) व्यक्ति को अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाने की स्वतंत्रता और जिम्मेदारी लेनी चाहिए।
उद्बोधक चिकित्सा इस बात पर जोर देती है कि परिस्थितियां चाहे कितनी भी कठिन क्यों न हों, मनुष्य के पास हमेशा अपनी प्रतिक्रिया चुनने की स्वतंत्रता होती है। यह स्वतंत्रता ही उसे अपने जीवन को सार्थक बनाने की जिम्मेदारी देती है। यह दृष्टिकोण सेवार्थी को शिकार बनने के बजाय अपने भाग्य का निर्माता बनने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे वह अपनी समस्याओं के प्रति अधिक सक्रिय और जिम्मेदार बनता है।

336. (D) हमारे विचार, भावनाएं और व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का आधार यह है कि हमारे सोचने का तरीका हमारी भावनाओं और हमारे कार्यों को सीधे प्रभावित करता है। यदि हमारे विचार नकारात्मक या गलत हैं, तो हमारी भावनाएं कष्टकारी होंगी और व्यवहार भी दोषपूर्ण होगा। इन तीनों के बीच एक निरंतर चक्र चलता रहता है। इसलिए, किसी भी एक पक्ष में सुधार करके पूरे मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाया जा सकता है।

337. (C) वर्तमान समस्याओं और व्यावहारिक समाधानों पर
सीबीटी मुख्य रूप से सेवार्थी की उन समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करती है जिनका वह आज सामना कर रहा है। यह मनोविश्लेषण की तरह बचपन की यादों को कुरेदने या अचेतन मन की जटिलताओं में जाने के बजाय 'यहाँ और अभी' पर काम करती है। इसका लक्ष्य सेवार्थी को ऐसी व्यावहारिक रणनीतियां और कौशल सिखाना है जिससे वह अपनी वर्तमान चुनौतियों का सामना प्रभावी ढंग से कर सके और जल्द राहत पा सके।

338. (B) एक सहयोगी टीम का
सीबीटी में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच का संबंध एक समान भागीदारी या टीम वर्क जैसा होता है। दोनों मिलकर समस्याओं की पहचान करते हैं, लक्ष्य तय करते हैं और उन पर काम करने के तरीके ढूंढते हैं। चिकित्सक एक विशेषज्ञ के बजाय एक मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है जो सेवार्थी को अपने स्वयं के चिकित्सक बनने के लिए आवश्यक कौशल और उपकरण सिखाता है ताकि वह भविष्य में आत्मनिर्भर बन सके।

339. (D) सामाजिक स्थितियों के बारे में नकारात्मक विचारों को चुनौती देना और व्यवहार प्रयोग करना
सामाजिक चिंता के मामले में, सीबीटी व्यक्ति को उन अवास्तविक डरों को पहचानने में मदद करती है जो उन्हें समाज से दूर रखते हैं। पहले इन नकारात्मक विचारों को तार्किक रूप से परखा जाता है और फिर छोटे-छोटे व्यवहार प्रयोगों के माध्यम से व्यक्ति को धीरे-धीरे सामाजिक परिस्थितियों का सामना कराया जाता है। यह दोहरी प्रक्रिया व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाती है और सामाजिक भय को धीरे-धीरे जड़ से खत्म कर देती है।

340. (A) सोचने के अस्वास्थ्यकर तरीकों और सीखे गए दुरनुकूलक व्यवहार पैटर्न के कारण
सीबीटी के अनुसार, मानसिक समस्याएं इसलिए बनी रहती हैं क्योंकि व्यक्ति अक्सर नकारात्मक सोच के चक्र और गलत व्यवहारिक आदतों में फंस जाता है। ये गलत पैटर्न समय के साथ इतने मजबूत हो जाते हैं कि वे व्यक्ति के कष्ट को बनाए रखते हैं। चिकित्सा इन दोषपूर्ण संज्ञानात्मक और व्यवहारिक कड़ियों को तोड़कर स्वस्थ आदतों को विकसित करने पर काम करती है, जिससे समस्या को लंबे समय तक बने रहने से रोका जा सके।

341. (C) रोगी की कार्यात्मक क्षमता को अधिकतम करना और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना
मानसिक रोगियों के पुनःस्थापन का मुख्य ध्येय उन्हें समाज की मुख्यधारा में वापस लाना है। यह केवल बीमारी के इलाज तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका लक्ष्य व्यक्ति को इतना सक्षम बनाना है कि वह अपने दैनिक कार्य खुद कर सके। इसके माध्यम से रोगी को आत्मनिर्भर बनाया जाता है ताकि वह सम्मानजनक जीवन जी सके और अपनी क्षमताओं का पूरा उपयोग करते हुए समाज का उत्पादक हिस्सा बन सके।

342. (A) यह वित्तीय स्वतंत्रता, आत्म-सम्मान और उद्देश्य की भावना प्रदान करता है।
व्यावसायिक प्रशिक्षण पुनःस्थापन का एक अनिवार्य स्तंभ है क्योंकि यह व्यक्ति को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनाने का मार्ग प्रशस्त करता है। जब एक मानसिक रोगी कोई कौशल सीखकर काम करना शुरू करता है, तो उसमें आत्मविश्वास बढ़ता है और उसे लगता है कि उसका जीवन निरर्थक नहीं है। यह उद्देश्य की भावना और सामाजिक पहचान उसके मानसिक स्वास्थ्य को स्थिर रखने और भविष्य की प्रगति के लिए अत्यंत आवश्यक होती है।

343. (D) व्यक्तियों को अंतर्वैयक्तिक संबंधों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करना
सामाजिक कौशल प्रशिक्षण का उद्देश्य व्यक्ति को दूसरों के साथ बातचीत करने और रिश्तों को निभाने के तरीके सिखाना है। गंभीर मानसिक बीमारी के कारण कई बार लोग सामाजिक व्यवहार भूल जाते हैं। यह प्रशिक्षण उन्हें विनम्रता से बात करना,

है। विभिन्न शोधों से पता चलता है कि चिकित्सात्मक तकनीक की तुलना में इस संबंध की गहराई और गुणवत्ता उपचार के सकारात्मक परिणामों का सबसे विश्वसनीय और महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता मानी जाती है।

302. (A) अन्यारोपण
कार्ल रोजर्स ने व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा में तदनुभूति, सांदृश्यता और अशर्त सकारात्मक सम्मान को आवश्यक शर्तें माना है। ये स्थितियां सेवार्थी के विकास के लिए एक सुरक्षित वातावरण बनाती हैं। अन्यारोपण की अवधारणा फ्रायड के मनोविश्लेषण से संबंधित है, जहाँ पुराने संबंधों की भावनाओं को चिकित्सक पर आरोपित किया जाता है, इसलिए यह रोजर्स के मानवतावादी दृष्टिकोण की मूल शर्तों में शामिल नहीं है।

303. (C) अन्यारोपण
मनोविश्लेषणात्मक चिकित्सा में सेवार्थी अक्सर अपने बचपन के महत्वपूर्ण व्यक्तियों के प्रति दबी हुई भावनाओं को अचेतन रूप से अपने चिकित्सक पर स्थानांतरित कर देता है। इस प्रक्रिया को अन्यारोपण कहा जाता है। इसके माध्यम से चिकित्सक यह समझ पाता है कि पुराने संबंधों के अनसुलझे पैटर्न वर्तमान जीवन को कैसे प्रभावित कर रहे हैं, जो उपचार की प्रक्रिया में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए अनिवार्य है।

304. (D) सेवार्थी को अन्वेषण और परिवर्तन के लिए एक सुरक्षित आधार प्रदान करना
एक मजबूत चिकित्सात्मक संबंध सेवार्थी को मनोवैज्ञानिक सुरक्षा का अनुभव कराता है। इस सुरक्षित वातावरण में सेवार्थी बिना किसी डर के अपनी भावनाओं और व्यवहारों का गहराई से विश्लेषण कर सकता है। जब सेवार्थी को लगता है कि उसे समझा जा रहा है, तो वह आत्म-अन्वेषण के लिए तैयार होता है, जो अंततः व्यक्तिगत विकास और स्थायी व्यवहार परिवर्तन का आधार बनता है।

305. (C) चिकित्सक का संबंध में वास्तविक, पारदर्शी और प्रामाणिक होना
सांदृश्यता का अर्थ है कि चिकित्सक उपचार के दौरान अपने वास्तविक स्वरूप में रहे और अपनी भावनाओं के प्रति ईमानदार रहे। इसमें चिकित्सक और सेवार्थी के बीच कोई मुखौटा नहीं होता है। जब एक चिकित्सक पारदर्शी और प्रामाणिक व्यवहार करता है, तो यह सेवार्थी में विश्वास जगाता है और उसे भी अपने अनुभवों के बारे में पूरी तरह से खुला और ईमानदार होने के लिए प्रेरित करता है।

306. (B) दुरनुकूलक व्यवहार सीखे गए पैटर्न हैं जिन्हें बदला जा सकता है।
व्यवहार चिकित्सा इस वैज्ञानिक सिद्धांत पर टिकी है कि सभी व्यवहार, चाहे वे उपयोगी हों या समस्याग्रस्त, अधिगम या सीखने की प्रक्रियाओं के माध्यम से विकसित होते हैं। चूंकि दुरनुकूलक व्यवहार सीखे गए हैं, इसलिए उन्हें उपयुक्त तकनीकों के माध्यम से सुधारा या बदला भी जा सकता है। यह दृष्टिकोण अचेतन संघर्षों के बजाय वर्तमान व्यवहारों को बदलने के लिए शिक्षण पद्धतियों पर जोर देता है।

307. (D) पूर्ववर्ती-व्यवहार-परिणाम (Antecedent-Behaviour-Consequence)
व्यवहार के कार्यात्मक विश्लेषण में ए-बी-सी मॉडल का उपयोग यह समझने के लिए किया जाता है कि कोई व्यवहार क्यों होता है। इसमें 'ए' पूर्ववर्ती घटनाओं को, 'बी' स्वयं व्यवहार को और 'सी' उसके बाद मिलने वाले परिणामों को दर्शाता है। इन तीनों के बीच के संबंधों की पहचान करके चिकित्सक यह जान सकता है कि पर्यावरण में कौन से कारक समस्याग्रस्त व्यवहार को बनाए रख रहे हैं।

308. (A) सकारात्मक प्रबलन
सकारात्मक प्रबलन तब होता है जब किसी व्यवहार के बाद कोई सुखद पुरस्कार या ध्यान मिलता है, जिससे उस व्यवहार के दोहराए जाने की संभावना बढ़ जाती है। उदाहरण में, बच्चे का पेट दर्द का बहाना बनाना उसे घर पर रहने और माता-पिता का ध्यान प्राप्त करने में मदद करता है। यह अतिरिक्त ध्यान एक पुरस्कार की तरह कार्य करता है, जो स्कूल न जाने के व्यवहार को मजबूत करता है।

309. (C) वर्तमान समस्याग्रस्त व्यवहारों और उन्हें बनाए रखने वाले कारकों पर
व्यवहार चिकित्सा का प्राथमिक ध्यान व्यक्ति के वर्तमान में दिखाई देने वाले लक्षणों और आदतों पर होता है। यह चिकित्सा पद्धति अतीत की घटनाओं या बचपन के दबे हुए संघर्षों की व्याख्या करने के बजाय उन विशिष्ट पर्यावरणीय स्थितियों को सुधारने का प्रयास करती है जो वर्तमान समस्याओं को जन्म दे रही हैं। इसका लक्ष्य व्यावहारिक बदलाव लाना है ताकि व्यक्ति अधिक प्रभावी ढंग से दैनिक जीवन व्यतीत कर सके।

310. (A) समस्या व्यवहार को प्रेरित और प्रबलित करने वाली पर्यावरणीय घटनाओं को समझना
कार्यात्मक विश्लेषण का मुख्य उद्देश्य उन विशिष्ट ट्रिगर्स और सुदृढ़ करने वाले कारकों की खोज करना है जो किसी व्यक्ति के अस्वास्थ्यकर व्यवहार को नियंत्रित करते हैं। यह प्रक्रिया चिकित्सक को यह समझने में मदद करती है कि व्यवहार से पहले क्या होता है और उसके बाद क्या लाभ मिलता है। इस जानकारी का उपयोग करके ही प्रभावी उपचार योजना बनाई जाती है जो अवांछित व्यवहार को स्थायी रूप से बदल सके।

311. (D) संज्ञानात्मक त्रय
आरन बेक ने अवसाद से ग्रस्त व्यक्तियों में नकारात्मक विचारों के एक विशिष्ट ढांचे की पहचान की जिसे संज्ञानात्मक त्रय कहा जाता है। इसमें व्यक्ति के मन में स्वयं, अपनी दुनिया और अपने भविष्य के प्रति निरंतर निराशाजनक विचार चलते रहते हैं। यह नकारात्मक त्रय व्यक्ति की वास्तविकता को विकृत कर देता है और उसे अवसाद के चक्र में फंसाए रखता है, जिसे चिकित्सा के माध्यम से बदलना आवश्यक होता है।

312. (B) अतीत के बारे में नकारात्मक विचार
बेक के संज्ञानात्मक त्रय मॉडल में विशेष रूप से तीन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित किया गया है: स्वयं के प्रति हीनता, विश्व के प्रति शत्रुतापूर्ण दृष्टिकोण और भविष्य के प्रति पूर्ण निराशा।

अध्याय 06
अभिवृत्ति एवं सामाजिक संज्ञान

1. सामाजिक मनोविज्ञान, मनोविज्ञान की वह शाखा है जिसमें यह अन्वेषण किया जाता है कि किसी व्यक्ति का व्यवहार किस प्रकार से प्रभावित होता है?
   (A) व्यक्ति के आंतरिक विचारों एवं उसकी सोच से
   (B) अन्य व्यक्तियों तथा सामाजिक परिवेश से
   (C) चारों ओर मौजूद केवल भौतिक परिवेश से
   (D) व्यक्ति में निहित विभिन्न आनुवंशिक कारकों से

2. अभिवृत्ति को परिभाषित करने के लिए सभी परिभाषाओं में कौन सा बिंदु सामान्य है?
   (A) यह मन की एक अवस्था है
   (B) यह हमेशा सकारात्मक होती है
   (C) यह एक जन्मजात गुण है
   (D) यह सीधे तौर पर प्रेक्षणीय व्यवहार है

3. किसी अभिवृत्ति के विचारपरक घटक को क्या कहा जाता है?
   (A) भावात्मक पक्ष
   (B) व्यवहारपरक पक्ष
   (C) संज्ञानात्मक पक्ष
   (D) क्रियात्मक पक्ष

4. नीचे दिए गए कथनों में से कौन सा कथन सही है?
   (A) अभिवृत्ति स्वयं में पूर्ण रूप से एक व्यवहार है।
   (B) अभिवृत्ति का बाह्य रूप से प्रेक्षण किया जा सकता है।
   (C) अभिवृत्ति में किसी सांवेगिक घटक का अभाव होता है।
   (D) अभिवृत्ति क्रिया करने की एक प्रवृत्ति को दर्शाती है।

5. अभिवृत्ति के तीन घटकों (संज्ञानात्मक, भावात्मक, और व्यवहारपरक) को संक्षेप में किस नाम से जाना जाता है?
   (A) पी-ओ-एक्स (P-O-X) घटक
   (B) द्वि-स्तरीय घटक
   (C) ए.-बी.-सी. (A-B-C) घटक
   (D) एक्स-वाई-जेड (X-Y-Z) घटक

6. विश्वास और मूल्य के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा कथन असत्य है?
   (A) विश्वास अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक पक्ष को दर्शाते हैं।
   (B) इन्हें बदलना अभिवृत्ति की तुलना में अधिक सरल है।
   (C) मूल्य में किसी कार्य के 'होने चाहिए' का पक्ष है।
   (D) विशिष्ट विश्वास जब जीवन का अंग बनें तो मूल्य हैं।

7. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
   अभिकथन (A): मूल्य, ऐसी अभिवृत्ति या विश्वास है जिसमें 'चाह चाहिए' का पक्ष निहित रहता है।
   कारण (R): एक व्यक्ति को मेहनत करनी चाहिए, यह एक नैतिक मूल्य का उदाहरण है।
   (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
   (B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
   (C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
   (D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

8. अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति (valence) का क्या अर्थ है?
   (A) अभिवृत्ति सकारात्मक है अथवा नकारात्मक
   (B) अभिवृत्ति कितनी जटिल है
   (C) अभिवृत्ति में कितनी अन्य अभिवृत्तियाँ शामिल हैं
   (D) अभिवृत्ति कितनी तीव्र है

9. निम्नलिखित में से कौन अभिवृत्ति की चार प्रमुख विशेषताओं में से एक नहीं है?
   (A) कर्षण-शक्ति
   (B) चरम-सीमा
   (C) स्थायित्व
   (D) केंद्रिकता

10. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
    सूची I: (अभिवृत्ति की विशेषता)
    P. कर्षण-शक्ति
    Q. चरम-सीमा
    R. जटिलता
    S. केंद्रिकता
    सूची II: (वर्णन)
    1. अभिवृत्ति तंत्र में अभिवृत्ति की भूमिका
    2. अभिवृत्ति के अंतर्गत कितनी अभिवृत्तियाँ हैं
    3. अभिवृत्ति कितनी सकारात्मक या नकारात्मक है
    4. अभिवृत्ति की तीव्रता का स्तर
    (A) P-3, Q-4, R-2, S-1
    (B) P-4, Q-3, R-1, S-2
    (C) P-3, Q-1, R-4, S-2
    (D) P-2, Q-4, R-1, S-3

11. एक 5-बिंदु मापनी पर, यदि किसी अभिवृत्ति का मान 3 है, तो यह क्या दर्शाता है?
    (A) सकारात्मक अभिवृत्ति
    (B) नकारात्मक अभिवृत्ति

323. (D) चिकित्सक की सेवार्थी के प्रति अचेतन भावनात्मक प्रतिक्रिया।
प्रति-अन्यारोपण तब होता है जब चिकित्सक स्वयं सेवार्थी के प्रति कुछ अचेतन भावनाएं अनुभव करने लगता है। यह प्रतिक्रिया अक्सर सेवार्थी के व्यवहार या चिकित्सक के अपने पिछले अनुभवों से प्रेरित होती है। हालांकि यह चिकित्सक की तटस्थता को प्रभावित कर सकता है, लेकिन यदि इसे सही ढंग से समझा जाए, तो यह सेवार्थी की आंतरिक दुनिया और दूसरों पर उनके प्रभाव के बारे में गहरी जानकारी प्रदान करने का माध्यम बन सकता है।

324. (A) सेवार्थी को समझने के लिए एक मूल्यवान नैदानिक उपकरण
आधुनिक मनोगतिक चिकित्सक प्रति-अन्यारोपण को केवल एक बाधा नहीं मानते, बल्कि इसे एक उपयोगी नैदानिक संसाधन के रूप में देखते हैं। चिकित्सक अपनी भावनाओं का विश्लेषण करके यह समझ सकता है कि सेवार्थी दूसरों में किस तरह की प्रतिक्रियाएं पैदा करता है। यह अंतर्दृष्टि सेवार्थी के अंतर्वैयक्तिक संबंधों की सूक्ष्मताओं को उजागर करने में मदद करती है, जिससे उपचार प्रक्रिया अधिक प्रभावी और गहन हो जाती है।

325. (C) सेवार्थी को उसके अंतर्निहित भावनात्मक पैटर्न में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद करता है।
अन्यारोपण का विश्लेषण करना इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सेवार्थी के उन अचेतन व्यवहारों को सामने लाता है जो उनके वर्तमान रिश्तों को खराब कर रहे हैं। जब सेवार्थी यह देखता है कि वह चिकित्सक के साथ अपने पुराने पैटर्न दोहरा रहा है, तो उसे अपनी समस्याओं की गहरी समझ प्राप्त होती है। यह आत्म-बोध ही उसे अतीत की बेड़ियों से मुक्त होने और स्वस्थ भविष्य बनाने के लिए प्रेरित करता है।

326. (A) अन्योन्य प्रावरोध
क्रमिक विसंवेदनीकरण अन्योन्य प्रावरोध के जैविक सिद्धांत पर काम करता है। इस सिद्धांत का मानना है कि शरीर एक ही समय में तनाव और आराम दोनों की स्थिति में नहीं रह सकता। चूंकि विश्राम और चिंता परस्पर विरोधी प्रतिक्रियाएं हैं, इसलिए यदि व्यक्ति को गहरी विश्रांति की स्थिति में रखा जाए, तो चिंता की प्रतिक्रिया स्वतः ही कमजोर पड़ जाती है। इसी का उपयोग करके धीरे-धीरे भय को दूर किया जाता है।

327. (D) दो परस्पर विरोधी प्रतिक्रियाएं एक साथ मौजूद नहीं हो सकतीं।
अन्योन्य प्रावरोध का सीधा सा अर्थ है कि दो विपरीत मनोवैज्ञानिक या शारीरिक अवस्थाएं एक साथ नहीं रह सकतीं। उदाहरण के लिए, गहरी मांसपेशियों की शिथिलता और तीव्र भय की स्थिति साथ-साथ संभव नहीं है। चिकित्सा में इसी विरोधाभास का लाभ उठाया जाता है। जब एक सेवार्थी शांत रहना सीख जाता है, तो वह शांत रहकर धीरे-धीरे उन परिस्थितियों का सामना कर पाता है जो पहले उसे डराती थीं।

328. (B) सेवार्थी को विश्राम तकनीकों में प्रशिक्षण देना
क्रमिक विसंवेदनीकरण की शुरुआत में सेवार्थी को विश्राम की गहरी अवस्था प्राप्त करना सिखाया जाता है। यह इसलिए आवश्यक है क्योंकि विश्राम ही वह उपकरण है जो बाद में चिंता को रोकने का काम करेगा। सेवार्थी को तब तक प्रशिक्षित किया जाता है जब तक कि वह अपनी इच्छा से अपनी मांसपेशियों को ढीला करना और तनाव मुक्त होना नहीं सीख जाता, क्योंकि इसके बिना भय का सामना करना असंभव होता है।

329. (C) चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों की एक क्रमबद्ध सूची
चिंता पदानुक्रम एक व्यवस्थित सूची है जिसमें सेवार्थी अपने डर से जुड़ी विभिन्न स्थितियों को उनकी तीव्रता के अनुसार सजाता है। इसमें सबसे कम डरावनी स्थिति सबसे नीचे और सबसे अधिक डरावनी स्थिति सबसे ऊपर होती है। यह सूची उपचार के लिए एक मार्गचित्र की तरह काम करती है, जिससे सेवार्थी और चिकित्सक को यह पता चलता है कि धीरे-धीरे और सुरक्षित तरीके से किस क्रम में आगे बढ़ना है।

330. (D) सबसे कम चिंताजनक वस्तु से शुरू करके और धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ते हुए
इस प्रक्रिया में सेवार्थी सबसे पहले उस स्थिति की कल्पना करता है जो उसे सबसे कम डराती है। गहरी विश्रांति के साथ अभ्यास करने पर जब वह स्थिति डर पैदा करना बंद कर देती है, तब वह सूची की अगली कड़ी पर बढ़ता है। यह कदम-दर-कदम दृष्टिकोण यह सुनिश्चित करता है कि सेवार्थी का आत्मविश्वास बढ़े और वह बिना किसी सदमे के अपने सबसे बड़े डर पर विजय प्राप्त कर सके।

331. (A) अर्थ की इच्छा
उद्बोधक चिकित्सा में विक्टर फ्रेंकल ने तर्क दिया कि मनुष्य का सबसे बड़ा और प्राथमिक उद्देश्य अपने जीवन में अर्थ या सार्थकता की खोज करना है। यह 'अर्थ की इच्छा' ही है जो व्यक्ति को कठिन से कठिन परिस्थितियों में भी जीवित रहने और संघर्ष करने की शक्ति प्रदान करती है। जब व्यक्ति के पास कोई स्पष्ट उद्देश्य होता है, तो उसका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर रहता है और वह चुनौतियों का सामना अधिक साहस से करता है।

332. (B) ऊब, उदासीनता और जीवन के निरर्थक होने की भावना
अस्तित्वगत शून्य वह स्थिति है जब व्यक्ति को लगने लगता है कि उसके जीवन का कोई लक्ष्य या मूल्य नहीं है। यह आंतरिक खालीपन अक्सर गहरी ऊब, भावनात्मक सुन्नता और निराशा के रूप में प्रकट होता है। फ्रेंकल के अनुसार, आधुनिक समाज में कई मनोवैज्ञानिक विकार इसी उद्देश्यहीनता के कारण उत्पन्न होते हैं। उद्बोधक चिकित्सा का मुख्य कार्य सेवार्थी को इस शून्य से बाहर निकालकर उसे उद्देश्यपूर्ण जीवन की ओर ले जाना है।

333. (B) सभी प्रकार की पीड़ा से बचकर
फ्रेंकल के अनुसार अर्थ खोजने के तीन मार्ग हैं: रचनात्मक कार्य, प्रेमपूर्ण अनुभव और अपरिहार्य पीड़ा के प्रति अपनाया

उसका आत्मविश्वास बहाल करना और उसे रोजगार के योग्य बनाना शामिल है। पुनःस्थापन का लक्ष्य व्यक्ति को उसकी खोई हुई गरिमा वापस लौटाना और उसे दूसरों पर बोझ बने बिना एक सार्थक जीवन जीने में सक्षम बनाना है।

293. (A) मानव कष्ट निराकरण और प्रभावी व्यवहार को बढ़ावा।
मनश्चिकित्सा का एक व्यापक और सामान्य उद्देश्य मानव पीड़ा या 'कष्ट का निराकरण' करना है। इसके साथ ही, यह व्यक्ति को ऐसे कौशल सिखाती है जो उसके जीवन में 'प्रभावी व्यवहार' को बढ़ावा देते हैं। इसका अर्थ है कि व्यक्ति न केवल अपनी समस्याओं को हल करना सीखता है, बल्कि भविष्य की चुनौतियों का सामना करने के लिए भी मानसिक रूप से तैयार होता है। यह दोहरी प्रक्रिया व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारती है और उसे एक संतुलित, आत्मनिर्भर और अधिक जागरूक इंसान बनाने में मदद करती है।

294. (A) नकारात्मक और अविवेकी विचारों को तर्कमूलक विचारों से प्रतिस्थापित करना।
'संज्ञानात्मक पुनःसंरचना' संज्ञानात्मक चिकित्सा का हृदय है। इसका अर्थ है व्यक्ति के सोचने के उस पुराने और हानिकारक ढांचे को तोड़ना जो नकारात्मकता से भरा है। चिकित्सक सेवार्थी को यह सिखाता है कि वह अपने अविवेकी विश्वासों की पहचान करे और उन्हें अधिक 'तर्कमूलक और यथार्थवादी' विचारों से बदले। जब व्यक्ति दुनिया को एक अधिक निष्पक्ष और सकारात्मक नजरिए से देखना शुरू करता है, तो उसके व्यवहार और भावनाओं में भी सुधार आता है। यह बौद्धिक बदलाव ही उसे स्थायी मानसिक शांति और खुशहाली की ओर ले जाता है।

295. (A) भावनाओं को समझने और समाकलित होने में मदद।
सेवार्थी-केंद्रित चिकित्सा में जब चिकित्सक सेवार्थी की भावनाओं का 'परावर्तन' (reflection) करता है, तो वह उसे अपनी ही भावनाओं को गहराई से सुनने का अवसर देता है। अक्सर व्यक्ति अपनी भावनाओं से डरा हुआ या भ्रमित होता है। चिकित्सक के शब्दों में अपनी ही भावनाएं सुनकर, सेवार्थी उन्हें अधिक स्पष्टता से समझ पाता है। यह प्रक्रिया उसे अपनी उन भावनाओं को स्वीकार करने में मदद करती है जिन्हें वह पहले नकार रहा था। यही स्वीकृति अंततः उसे आंतरिक रूप से 'समाकलित' होने और एक सुसंगत व्यक्तित्व बनने में मदद करती है।

296. (A) संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT)
संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT) इस मूलभूत विश्वास पर आधारित है कि हमारे विचार (संज्ञान), हमारी भावनाएं (संवेग) और हमारे कार्य (व्यवहार) एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। यदि हम इनमें से किसी एक में भी बदलाव लाते हैं, तो उसका प्रभाव अन्य दोनों पर भी पड़ता है। सीबीटी इसी तालमेल का उपयोग करती है। यह तर्क द्वारा विचारों को और अभ्यासों द्वारा व्यवहार को सुधारती है, जिससे संवेगात्मक कष्ट अपने आप कम होने लगते हैं। यह एकीकृत दृष्टिकोण ही इसे आधुनिक मनोविज्ञान में एक अत्यंत शक्तिशाली और वैज्ञानिक उपचार पद्धति बनाता है।

297. (A) उसके डर के पूर्ववर्ती और संपोषण कारकों का विश्लेषण।
व्यवहार चिकित्सा एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण अपनाती है। यदि कोई सेवार्थी सार्वजनिक रूप से बोलने से डरता है, तो चिकित्सक सबसे पहले यह विश्लेषण करेगा कि यह डर कब शुरू होता है (पूर्ववर्ती कारक) और कौन सी बातें इस डर को बनाए रखती हैं (संपोषण कारक), जैसे कि लोगों की प्रतिक्रिया या व्यक्ति का अपना पलायनवादी व्यवहार। इस विश्लेषण के बिना उपचार की योजना बनाना मुश्किल होता है। एक बार इन कारकों की पहचान हो जाने पर, चिकित्सक विशिष्ट तकनीकों, जैसे मॉडलिंग या विसंवेदीकरण, का उपयोग करके सेवार्थी के व्यवहार को बदलने की प्रक्रिया शुरु करता है।

298. (A) आत्मसिद्धि की प्रक्रिया में बाधा।
मानवतावादी दृष्टिकोण के अनुसार, प्रत्येक मनुष्य में स्वाभाविक रूप से बढ़ने और अपनी पूरी क्षमता को प्राप्त करने, यानी 'आत्मसिद्धि' की एक सहज प्रेरणा होती है। जब बाहरी परिस्थितियाँ, सामाजिक दबाव या स्वयं के नकारात्मक विश्वास इस स्वाभाविक संवृद्धि के मार्ग में रुकावट डालते हैं, तो व्यक्ति आंतरिक रूप से विखंडित और असंतुष्ट महसूस करने लगता है। यही असंतोष और रुकावट ही अधिकांश मनोवैज्ञानिक समस्याओं का मूल कारण है। चिकित्सा का कार्य इन्हीं बाधाओं को हटाना है ताकि व्यक्ति पुनः अपनी संवृद्धि की राह पर आगे बढ़ सके।

299. (A) सेवार्थी के साथ एक व्यक्तिगत संबंध स्थापित करना।
मनश्चिकित्सा के नैतिक सिद्धांतों के अनुसार, चिकित्सक और सेवार्थी के बीच एक 'व्यावसायिक संबंध' ही होना चाहिए। सेवार्थी के साथ किसी भी प्रकार का व्यक्तिगत, सामाजिक या रोमांटिक संबंध स्थापित करना एक गंभीर नैतिक उल्लंघन माना जाता है। ऐसा संबंध चिकित्सक की निष्पक्षता को खत्म कर देता है और सेवार्थी के विश्वास का अनुचित लाभ उठाने की संभावना पैदा करता है। एक पेशेवर दूरी बनाए रखना ही सेवार्थी की सुरक्षा, गोपनीयता और उपचार की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए अनिवार्य है। नैतिकता ही इस पेशे की पवित्रता और प्रभावशीलता को बनाए रखती है।

300. (A) चिकित्सक, सेवार्थी और उनके बीच का मानवीय संबंध।
किसी भी मनश्चिकित्सा की अंतिम सफलता केवल तकनीकों या किताबों पर निर्भर नहीं होती, बल्कि 'चिकित्सक, सेवार्थी और उनके बीच के मानवीय संबंध' पर टिकी होती है। यह एक जीवित और गतिशील गठबंधन है जहाँ विश्वास, तदनुभूति और सहयोग ही वास्तविक 'परिवर्तन का माध्यम' बनते हैं। जब दो मनुष्य एक साझा लक्ष्य—सेवार्थी के कल्याण—के लिए ईमानदारी से जुड़ते हैं, तो वहीं से स्वास्थ्य-लाभ और व्यक्तित्व के विकास की शुरुआत होती है। यह मानवीय स्पर्श ही मनश्चिकित्सा को केवल एक उपचार नहीं, बल्कि एक जीवन बदलने वाली यात्रा बनाता है।

301. (B) चिकित्सात्मक संबंध की गुणवत्ता
मनश्चिकित्सा की सफलता मुख्य रूप से चिकित्सक और सेवार्थी के बीच के संबंध की मजबूती पर निर्भर करती है। यह गठबंधन विश्वास, सम्मान और सहानुभूति पर आधारित होता

अपनी जरुरतों को व्यक्त करना और संघर्षों को सुलझाना सिखाता है। ये कौशल व्यक्ति को समाज में घुलने-मिलने और अकेलेपन के डर को दूर करने में बहुत सहायता करते हैं।

344. (B) सशक्तिकरण
पुनःस्थापन की पूरी प्रक्रिया सशक्तिकरण के विचार पर आधारित है। इसका मतलब है कि रोगी को उसके अपने उपचार और जीवन के निर्णयों में सक्रिय भूमिका दी जाती है। उसे केवल एक असहाय व्यक्ति के रुप में नहीं देखा जाता, बल्कि एक ऐसे व्यक्ति के रुप में देखा जाता है जिसके पास चुनाव करने की शक्ति है। यह दृष्टिकोण व्यक्ति की स्वायत्तता को बढ़ावा देता है और उसे अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरुक बनाता है।

345. (C) यह सुनिश्चित करना कि व्यक्ति को विभिन्न आवश्यक सेवाओं तक समन्वित पहुंच प्राप्त हो
केस प्रबंधन का कार्य सेवार्थी की विभिन्न जरुरतों जैसे कि डॉक्टर, आवास, भोजन और कानूनी सहायता के बीच एक पुल बनाना है। अक्सर मानसिक रोगी अकेले इन सभी सेवाओं तक नहीं पहुँच पाते हैं। एक केस मैनेजर यह सुनिश्चित करता है कि रोगी को सारी सुविधाएं समय पर और व्यवस्थित तरीके से मिलें। यह समन्वय रोगी की रिकवरी को सुचारु बनाता है और उसे अनावश्यक भटकने से बचाता है।

346. (D) यह एक सुरक्षित और भरोसेमंद वातावरण बनाता है जिससे सेवार्थी खुलकर बात कर सके।
गोपनीयता मनश्चिकित्सा की एक अनिवार्य शर्त है क्योंकि इसके बिना सेवार्थी अपनी गुप्त और संवेदनशील बातों को साझा नहीं कर पाएगा। जब सेवार्थी को यह विश्वास होता है कि उसकी बातें चिकित्सक के कमरे से बाहर नहीं जाएंगी, तो वह बिना किसी झिझक के अपनी समस्याओं की गहराई तक जा सकता है। यह विश्वास ही सफल चिकित्सा के लिए आवश्यक मजबूत और ईमानदार चिकित्सीय गठबंधन का निर्माण करता है।

347. (A) जब सेवार्थी खुद को या किसी और को गंभीर नुकसान पहुंचाने का इरादा व्यक्त करता है।
गोपनीयता एक महत्वपूर्ण नियम है, लेकिन सुरक्षा सर्वोपरि है। यदि कोई सेवार्थी आत्महत्या करने या किसी अन्य व्यक्ति की हत्या करने की स्पष्ट योजना बताता है, तो चिकित्सक का यह नैतिक कर्तव्य है कि वह इस जानकारी को साझा करे। ऐसी स्थितियों में किसी की जान बचाना गोपनीयता बनाए रखने से अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। यह सीमा कानून और नैतिकता दोनों के द्वारा स्पष्ट रुप से परिभाषित की गई है।

348. (B) संभावित नुकसान को रोकने के लिए चिकित्सक का दायित्व जब कोई गंभीर खतरा हो।
'चेतावनी देने का कर्तव्य' चिकित्सक की उस कानूनी जिम्मेदारी को दर्शाता है जिसमें उसे संभावित पीड़ित या अधिकारियों को सूचित करना होता है यदि सेवार्थी से किसी की जान को खतरा हो। यह सिद्धांत इस विचार पर आधारित है कि जन सुरक्षा का अधिकार व्यक्तिगत गोपनीयता के अधिकार से ऊपर है। चिकित्सक को खतरे की गंभीरता को पहचानकर समय रहते उचित कदम उठाने चाहिए ताकि किसी अनहोनी को टाला जा सके।

349. (B) गोपनीयता और उसकी सीमाओं के बारे में स्पष्ट जानकारी
सुविज्ञ सहमति का अर्थ है कि सेवार्थी को उपचार शुरु करने से पहले उसके सभी पहलुओं की पूरी जानकारी दी जाए। इसमें विशेष रुप से गोपनीयता के नियम और वे परिस्थितियां शामिल होनी चाहिए जिनमें गोपनीयता तोड़ी जा सकती है। यह पारदर्शिता चिकित्सक और सेवार्थी के बीच भविष्य में होने वाली गलतफहमियों को रोकती है और सेवार्थी को एक सूचित निर्णय लेने का अधिकार देती है, जो एक स्वस्थ पेशेवर संबंध के लिए अनिवार्य है।

350. (A) संबंधित बाल संरक्षण सेवाओं को इसकी रिपोर्ट करना।
बाल दुर्व्यवहार के मामलों में चिकित्सक को 'अनिवार्य रिपोर्टर' माना जाता है। यदि उसे पता चलता है कि किसी बच्चे के साथ गलत हो रहा है, तो उसे तुरंत उचित सरकारी एजेंसियों को इसकी सूचना देनी चाहिए। यहाँ सेवार्थी की गोपनीयता गौण हो जाती है क्योंकि एक असहाय बच्चे की सुरक्षा और कल्याण को बचाना कानूनी और नैतिक रुप से सर्वोच्च प्राथमिकता होती है। यह नियम समाज के प्रति चिकित्सक की जिम्मेदारी को पुख्ता करता है।

हालांकि अतीत के अनुभव इन विचारों को जन्म दे सकते हैं, लेकिन 'अतीत के बारे में नकारात्मक विचार' इस त्रय का औपचारिक हिस्सा नहीं हैं। यह मॉडल मुख्य रूप से वर्तमान संज्ञानों और भविष्य की अपेक्षाओं को लक्षित करता है।

313. (C) अति-सामान्यीकरण
अति-सामान्यीकरण एक ऐसी संज्ञानात्मक विकृति है जिसमें व्यक्ति एक अकेली नकारात्मक घटना के आधार पर अपने पूरे जीवन के लिए व्यापक निष्कर्ष निकाल लेता है। परीक्षा में असफल होने पर खुद को हमेशा के लिए असफल मान लेना इसी का उदाहरण है। इस प्रकार की सोच में व्यक्ति अन्य सकारात्मक साक्ष्यों की अनदेखी करता है और एक विफलता को अपनी स्थायी पहचान मानकर अनावश्यक मानसिक कष्ट और हीन भावना झेलता है।

314. (D) नकारात्मक विचारों और संज्ञानात्मक विकृतियों को पहचानना तथा बदलना
संज्ञानात्मक चिकित्सा का मुख्य ध्येय सेवार्थी को उनके उन गलत विचार पैटर्नों से अवगत कराना है जो उनके कष्ट का कारण हैं। चिकित्सक इन दोषपूर्ण संज्ञानों को पहचानने में मदद करता है और फिर उन्हें तर्क और साक्ष्यों के आधार पर चुनौती देता है। इस प्रक्रिया का अंतिम लक्ष्य नकारात्मक सोच को अधिक यथार्थवादी, संतुलित और सकारात्मक विचारों के साथ प्रतिस्थापित करना है ताकि मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सके।

315. (A) एक सहयोगी अनुभवजन्य प्रक्रिया
बेक की चिकित्सा पद्धति में चिकित्सक और सेवार्थी के बीच के संबंध को सहयोगी अनुभवजन्य प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है। इसमें दोनों मिलकर एक टीम की तरह काम करते हैं और सेवार्थी के नकारात्मक विचारों को वैज्ञानिक परिकल्पनाओं की तरह जांचते हैं। वे वास्तविक जीवन के साक्ष्यों का उपयोग करके इन विचारों की सत्यता का परीक्षण करते हैं, जिससे सेवार्थी अपने स्वयं के विचारों का निष्पक्ष मूल्यांकन करना सीखता है।

316. (B) क्योंकि यह मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के नियतिवादी विचारों की प्रतिक्रिया थी।
मानवतावादी मनोविज्ञान को 'तीसरी शक्ति' कहा जाता है क्योंकि इसने मनोविश्लेषण के जैविक नियतिवाद और व्यवहारवाद के पर्यावरणीय नियतिवाद को चुनौती दी। यह दृष्टिकोण मनुष्य को केवल अचेतन इच्छाओं या बाहरी उद्दीपनों का गुलाम नहीं मानता है। इसके बजाय, यह व्यक्ति की स्वतंत्र इच्छा, आत्म-निर्णय की क्षमता और स्वयं को बेहतर बनाने की जन्मजात प्रवृत्ति पर जोर देता है, जो इसे पहले के दो प्रमुख संप्रदायों से अलग बनाता है।

317. (B) चिकित्सक द्वारा एक विशिष्ट प्रकार का संबंध प्रदान करना
कार्ल रोजर्स का मानना था कि चिकित्सीय परिवर्तन के लिए किसी जटिल तकनीक की आवश्यकता नहीं है, बल्कि एक सही वातावरण की जरूरत है। यदि चिकित्सक सेवार्थी को एक ऐसा संबंध प्रदान करता है जो सहानुभूति, सच्चाई और बिना शर्त स्वीकृति से भरा हो, तो परिवर्तन स्वतः होने लगता है। रोजर्स के अनुसार, ये मानवीय गुण ही उपचार को प्रभावी बनाने के लिए अपने आप में आवश्यक और पर्याप्त होते हैं।

318. (A) अशर्त सकारात्मक सम्मान
जब एक चिकित्सक सेवार्थी को बिना किसी पूर्व शर्त के, उसकी सभी अच्छाइयों और बुराइयों के साथ स्वीकार करता है, तो इसे अशर्त सकारात्मक सम्मान कहा जाता है। इसमें चिकित्सक सेवार्थी के व्यवहार पर कोई निर्णय नहीं देता है। यह पूर्ण स्वीकृति सेवार्थी को यह महसूस कराती है कि वह मूल्यवान है, जिससे उसे अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करने और आत्म-सुधार की दिशा में कदम उठाने का साहस मिलता है।

319. (C) सेवार्थी के 'आदर्श स्व' और 'वास्तविक स्व' की विसंगति कम करना
व्यक्ति-केंद्रित चिकित्सा का परम लक्ष्य सेवार्थी के आत्म-बोध में सुधार लाना है। अक्सर व्यक्ति जो है (वास्तविक स्व) और जो वह होना चाहता है (आदर्श स्व), उनके बीच का अंतर मानसिक तनाव पैदा करता है। चिकित्सा के माध्यम से इस दूरी को कम किया जाता है ताकि व्यक्ति स्वयं को अधिक स्वीकार कर सके। इससे व्यक्ति के व्यक्तित्व में अधिक सामंजस्य आता है और वह मानसिक रूप से स्वस्थ बनता है।

320. (D) आत्म-सिद्धि और व्यक्तिगत विकास की ओर
मानवतावादी दृष्टिकोण के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के भीतर एक स्वाभाविक प्रेरणा होती है जो उसे अपनी पूरी क्षमता प्राप्त करने के लिए प्रेरित करती है। इसे आत्म-सिद्धि की प्रवृत्ति कहा जाता है। यह विश्वास है कि बाधाओं के हटने पर मनुष्य हमेशा रचनात्मकता, स्वायत्तता और सकारात्मक विकास की ओर बढ़ता है। चिकित्सक का कार्य केवल उन रुकावटों को हटाना है जो व्यक्ति की इस प्राकृतिक प्रगति को रोक रही हैं।

321. (C) अचेतन में दमित संघर्ष और बचपन के अनुभव
मनोगतिक चिकित्सा का मानना है कि वर्तमान की मानसिक कठिनाइयाँ अक्सर अतीत के उन अनुभवों से जुड़ी होती हैं जिन्हें हमने भुला दिया है या मन के गहरे कोनों में दबा दिया है। बचपन के अनसुलझे भावनात्मक संघर्ष वयस्क अवस्था में लक्षणों के रूप में प्रकट होते हैं। इन दबी हुई भावनाओं को सचेत स्तर पर लाकर उन पर काम करना ही इस चिकित्सा पद्धति में उपचार का मुख्य मार्ग माना गया है।

322. (B) सेवार्थी अचेतन रूप से अपने अतीत की भावनाओं को चिकित्सक पर आरोपित करता है।
अन्यारोपण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें सेवार्थी अनजाने में अपने माता-पिता या अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से जुड़ी पुरानी भावनाओं को चिकित्सक के साथ अपने वर्तमान संबंध में दोहराने लगता है। यह चिकित्सक को एक जीवित प्रयोगशाला प्रदान करता है जहाँ सेवार्थी के पुराने रिश्तों के पैटर्न प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देते हैं। इस गतिकी को समझने से सेवार्थी को अपने पुराने भावनात्मक बोझ को पहचानने और उसे सुलझाने में मदद मिलती है।

(C) चरम अभिवृत्ति
(D) तटस्थ अभिवृत्ति

12. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. अधिक केंद्रिकता वाली अभिवृत्ति, अभिवृत्ति तंत्र की अन्य अभिवृत्तियों को अधिक प्रभावित करती है।
2. जब अभिवृत्ति तंत्र में एक या बहुत थोड़ी-सी अभिवृत्तियाँ हों तो उसे 'जटिल' कहा जाता है।
3. एक तटस्थ अभिवृत्ति में कर्षण-शक्ति सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों होती है।
4. अभिवृत्ति की चरम-सीमा यह इंगित करती है कि वह कितनी जटिल है।

उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1
(B) केवल 1 और 4
(C) केवल 2 और 3
(D) केवल 3

13. अभिवृत्ति निर्माण की प्रक्रिया के संबंध में, निम्नलिखित में से कौन सा अधिगम का एक प्रकार नहीं है?
(A) साहचर्य के द्वारा अधिगम
(B) प्रतिरुपण के द्वारा अधिगम
(C) आनुवंशिक हस्तांतरण द्वारा अधिगम
(D) पुरस्कृत या दंडित होने के कारण अधिगम

14. जब एक विद्यार्थी किसी अध्यापक के सकारात्मक गुणों के कारण उस अध्यापक द्वारा पढ़ाए जाने वाले विषय के प्रति रुचि विकसित कर लेता है, तो यह अभिवृत्ति निर्माण की किस प्रक्रिया का उदाहरण है?
(A) प्रतिरुपण
(B) सूचना के प्रभाव से अधिगम
(C) पुरस्कृत होना
(D) साहचर्य

15. फ्रिट्ज हाइडर द्वारा प्रस्तावित संतुलन का संप्रत्यय किस पर आधारित है?
(A) पी-ओ-एक्स त्रिकोण
(B) ए-बी-सी घटक
(C) द्वि-स्तरीय संप्रत्यय
(D) संज्ञानात्मक संगति

16. बच्चे यह देखकर कि उनके माता-पिता बड़ों के प्रति आदर प्रदर्शित करते हैं और इसके लिए सम्मान पाते हैं, स्वयं भी बड़ों के प्रति श्रद्धालु अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं। यह किस प्रकार के अधिगम का उदाहरण है?
(A) साहचर्य
(B) प्रतिरुपण (दूसरों के प्रेक्षण)
(C) सूचना के प्रभाव से अधिगम
(D) पुरस्कार एवं दंड

17. समूह या संस्कृति के मानक क्या होते हैं?
(A) औपचारिक लिखित नियम जिन्हें सभी को मानना है
(B) अनौपचारिक नियम जिनका पालन अपेक्षित होता है
(C) शासन अथवा सरकार द्वारा निर्मित कठोर कानून
(D) व्यक्तिगत स्तर पर निर्धारित किए गए सिद्धांत

18. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. अभिवृत्तियाँ केवल स्वयं के अनुभव से सीखी जाती हैं।
2. आनुवंशिक कारक अभिवृत्तियों को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं।
3. अधिकांश समाज मनोवैज्ञानिकों ने उन दशाओं पर ध्यान दिया है जो अभिवृत्ति के अधिगम को प्रेरित करती हैं।
4. आत्मसिद्ध व्यक्ति की जीवनी पढ़ने से व्यक्ति में नकारात्मक अभिवृत्ति विकसित हो सकती है।
5. परिवार एवं विद्यालय का परिवेश अभिवृत्ति निर्माण में कोई भूमिका नहीं निभाता।

उपरोक्त कथनों में से कौन से असत्य हैं?
(A) केवल 3
(B) केवल 1, 2, 4 और 5
(C) केवल 2 और 4
(D) सभी कथन सत्य हैं

19. 'संदर्भ समूह' का अभिवृत्ति निर्माण में क्या महत्व है?
(A) यह व्यक्ति को प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव देता है
(B) यह केवल आधुनिक संचार माध्यमों के प्रभाव का है
(C) यह व्यवहार के स्वीकृत मानकों के बारे में बताता है
(D) इसका अभिवृत्ति निर्माण से कोई प्रत्यक्ष संबंध नहीं है

20. अभिवृत्ति निर्माण पर 'संचार-माध्यम संबद्ध प्रभाव' के बारे में क्या सत्य है?
(A) यह केवल सकारात्मक अभिवृत्तियों के निर्माण हेतु उत्तरदायी है
(B) यह मुख्य रुप से केवल संज्ञानात्मक घटक को ही प्रभावित करता है
(C) इसका प्रभाव व्यक्तिगत एवं सामाजिक स्तर पर लाभकारी होता है
(D) यह विभिन्न माध्यमों द्वारा अभिवृत्तियों का निर्माण कर सकता है

21. लियॉन फेस्टिंगर द्वारा प्रतिपादित 'संज्ञानात्मक विसंवादिता' का मुख्य आधार क्या है?
(A) एक अभिवृत्ति के सांवेगिक घटक 'संवादी' होने चाहिए
(B) व्यक्ति को हमेशा दूसरों के समान अभिवृत्ति रखनी चाहिए
(C) एक अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक 'संवादी' होने चाहिए
(D) सभी अभिवृत्तियों को बदलना आसान होना चाहिए

22. 'पी-ओ-एक्स' त्रिकोण में, यदि 'पी' वह व्यक्ति है, 'एक्स' अभिवृत्ति-विषय है, तो 'ओ' कौन है?
(A) एक दूसरा विषय
(B) एक दूसरा व्यक्ति
(C) एक बाहरी पर्यवेक्षक

(D) एक सांस्कृतिक मानक

23. संतुलन सिद्धांत के अनुसार, असंतुलन की स्थिति कब उत्पन्न होती है?
(A) जब त्रिकोण की तीनों भुजाएँ सकारात्मक हों
(B) जब दो भुजाएँ नकारात्मक और एक भुजा सकारात्मक हो
(C) जब व्यक्ति स्थिति के प्रति तटस्थ हो
(D) जब दो भुजाएँ सकारात्मक और एक भुजा नकारात्मक हो

24. दहेज के उदाहरण में, यदि पी (व्यक्ति) की दहेज (एक्स) के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति है, और ओ (दूसरा व्यक्ति) की दहेज के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति है, तो संतुलन स्थापित करने के लिए निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. पी दहेज को नापसंद करना प्रारंभ कर दे।
2. ओ दहेज को पसंद करना प्रारंभ कर दे।
3. ओ, पी को नापसंद करने लगे।
4. पी और ओ दोनों अपनी अभिवृत्ति में कोई परिवर्तन न करें।

उपरोक्त में से कौन सा/से परिवर्तन संभव है/हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 4
(C) 1, 2 और 3 में से कोई एक
(D) केवल 3

25. संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव होने पर व्यक्ति क्या करता है?
(A) विसंवादी संज्ञान को और मज़बूत करता है
(B) स्थिति को अनदेखा कर देता है
(C) किसी एक संज्ञान को संवादी की दिशा में परिवर्तित करता है
(D) एक नई विसंवादी अभिवृत्ति विकसित करता है

26. फेस्टिंगर एवं कार्लस्मिथ के प्रयोग में किस समूह ने उबाऊ प्रयोग को अधिक रोचक बताया?
(A) जिस समूह को 1 डॉलर मिला था
(B) जिस समूह को 20 डॉलर मिले थे
(C) जिस समूह को कोई पैसा नहीं मिला था
(D) दोनों समूहों ने इसे समान रूप से रोचक बताया

27. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (मनोवैज्ञानिक)
P. फ्रिट्ज़ हाइडर
Q. लियॉन फेस्टिंगर
R. एस.एम. मोहसिन
S. कार्लस्मिथ

सूची II: (संप्रत्यय/प्रयोग)
1. संज्ञानात्मक विसंवादिता
2. बीस डॉलर के लिए एक झूठ
3. द्विस्तरीय संप्रत्यय
4. संतुलन का संप्रत्यय

(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-1, R-3, S-2
(C) P-4, Q-3, R-1, S-2
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

28. 'संज्ञानात्मक संगति' का क्या अर्थ है?
(A) अभिवृत्ति तंत्र के विभिन्न तत्वों का अलग-अलग दिशाओं में होना
(B) अभिवृत्ति के दो घटकों का एक दिशा में और तार्किक रूप से समान होना
(C) समाज के सभी लोगों की अभिवृत्तियों का समान होना
(D) समय के साथ अभिवृत्ति का स्थिर रहना

29. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): फेस्टिंगर एवं कार्लस्मिथ के प्रयोग में 1 डॉलर पाने वाले समूह ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव किया।
कारण (R): उन्हें झूठ बोलने के लिए अपर्याप्त औचित्य (कम पैसा) मिला, जिससे उनके संज्ञान ('प्रयोग उबाऊ था' और 'मैंने कहा कि यह रोचक था') में विरोधाभास उत्पन्न हुआ।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

30. भारतीय मनोवैज्ञानिक एस.एम. मोहसिन द्वारा प्रस्तावित 'द्विस्तरीय संप्रत्यय' में पहला स्तर या चरण क्या है?
(A) लक्ष्य का स्रोत के व्यवहार का अनुकरण करना
(B) स्रोत का लक्ष्य के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रखना
(C) लक्ष्य का अपनी मूल अभिवृत्ति को मजबूत करना
(D) लक्ष्य का स्रोत से तादात्म्य स्थापित करना

31. मोहसिन के द्विस्तरीय संप्रत्यय में, 'लक्ष्य' किसे कहा गया है?
(A) वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति को परिवर्तित करना है
(B) वह व्यक्ति जिसके प्रभाव से अभिवृत्ति में परिवर्तन होना है
(C) अभिवृत्ति का विषय
(D) परिवर्तन की प्रक्रिया

32. 'तादात्म्य' स्थापित करने का क्या आशय है?
(A) लक्ष्य स्रोत को नापसंद करता है।
(B) लक्ष्य स्रोत को पसंद करता है और उसके प्रति सम्मान रखता है।
(C) लक्ष्य और स्रोत एक दूसरे से अपरिचित होते हैं।
(D) स्रोत लक्ष्य के प्रति उदासीन होता है।

33. निम्नलिखित में से कौन सा कथन अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाले कारकों में से नहीं है?
(A) पहले से विद्यमान अभिवृत्ति की विशेषता
(B) व्यक्ति की शारीरिक ऊँचाई

(C) स्रोत की विशेषताएँ
(D) संदेश की विशेषताएँ

34. अभिवृत्ति परिवर्तन के संदर्भ में कौन सा कथन सही है?
(A) सकारात्मक अभिवृत्तियों को नकारात्मक की तुलना में बदलना आसान है।
(B) नकारात्मक अभिवृत्तियों को सकारात्मक की तुलना में बदलना आसान है।
(C) सभी अभिवृत्तियों को बदलना समान रूप से कठिन है।
(D) चरम-सीमा वाली अभिवृत्तियों को बदलना सबसे आसान है।

35. जब एक सकारात्मक अभिवृत्ति और अधिक सकारात्मक हो जाती है, तो इस परिवर्तन को क्या कहते हैं?
(A) विसंगत परिवर्तन
(B) तटस्थ परिवर्तन
(C) सर्वसम (congruent) परिवर्तन
(D) नकारात्मक परिवर्तन

36. निम्नलिखित में से कौन सी प्रक्रियाएं अभिवृत्ति निर्माण और परिवर्तन दोनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं?
1. परिवार एवं विद्यालय का परिवेश
2. संदर्भ समूह
3. व्यक्तिगत अनुभव
4. संचार-माध्यम संबद्ध प्रभाव
5. प्रतिरूपण

उपरोक्त में से कौन सी प्रक्रियाएं सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 5
(D) उपरोक्त सभी

37. एक विसंगत (incongruent) अभिवृत्ति परिवर्तन का उदाहरण क्या है?
(A) एक सकारात्मक अभिवृत्ति का और अधिक सकारात्मक हो जाना
(B) एक नकारात्मक अभिवृत्ति का और अधिक नकारात्मक हो जाना
(C) एक सकारात्मक अभिवृत्ति का कम सकारात्मक या नकारात्मक हो जाना
(D) अभिवृत्ति में कोई परिवर्तन न होना

38. अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए प्रस्तुत संदेश में यदि बहुत अधिक भय उत्पन्न किया जाए तो क्या परिणाम हो सकता है?
(A) संग्राहक संदेश पर तुरंत पूर्ण विश्वास कर लेगा
(B) संदेश का प्रभाव कम होने की आशंका बढ़ जाती है
(C) भय का संदेश की प्रभावशीलता पर असर नहीं होता
(D) इससे हमेशा सकारात्मक अभिवृत्ति परिवर्तन होगा

39. स्रोत की कौन सी दो विशेषताएँ अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रमुख रूप से प्रभावित करती हैं?
(A) आयु एवं लिंग
(B) धन एवं सामाजिक स्थिति
(C) शिक्षा एवं व्यवसाय
(D) विश्वसनीयता एवं आकर्षकता

40. संदेश की विशेषताओं के संदर्भ में, 'तार्किक अपील' का एक उदाहरण क्या है?
(A) प्रेशर कुकर के उपयोग से ईंधन की बचत होती है।
(B) प्रेशर कुकर से भोजन बनाना पोषक तत्वों को परिरक्षित रखता है।
(C) प्रेशर कुकर का उपयोग करना आधुनिकता की निशानी है।
(D) आपके पसंदीदा फिल्म स्टार प्रेशर कुकर का उपयोग करते हैं।

41. अभिवृत्ति परिवर्तन के संदर्भ में लक्ष्य की कौन सी विशेषताएँ महत्वपूर्ण हैं?
(A) व्यक्ति के सोचने की शक्ति और उसकी बुद्धि
(B) केवल व्यक्ति का अपना निजी आत्म-सम्मान
(C) अनुनयता, पूर्वाग्रह, आत्म-सम्मान और बुद्धि
(D) व्यक्ति के पूर्व के संचित प्रबल पूर्वाग्रह

42. सामान्यतया, किन लोगों में अपनी अभिवृत्तियों को बदलने की संभावना अधिक होती है?
(A) निम्न आत्म-सम्मान एवं कम आत्म-विश्वास वाले
(B) उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग
(C) अत्यधिक बुद्धिमान एवं जागरूक व्यक्ति
(D) बहुत अधिक प्रबल पूर्वाग्रह वाले लोग

43. अभिवृत्ति एवं व्यवहार में संगति कब होने की संभावना अधिक होती है?
(A) जब अभिवृत्ति कमजोर हो
(B) जब व्यक्ति पर कोई बाह्य दबाव हो
(C) जब व्यवहार को दूसरों द्वारा मूल्यांकित किया जा रहा हो
(D) जब व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति सजग हो

44. रिचर्ड लॉ पियरे के अध्ययन ने क्या प्रदर्शित किया?
(A) अभिवृत्ति और व्यवहार में हमेशा संगति होती है
(B) अभिवृत्ति हमेशा व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार का पूर्वकथन नहीं करती है
(C) अभिवृत्ति और व्यवहार में कभी संगति नहीं होती है
(D) व्यवहार हमेशा अभिवृत्ति को निर्धारित करता है

45. एस.एम. मोहसिन के द्विस्तरीय संप्रत्यय के चरणों का सही कालानुक्रमिक क्रम क्या है?
1. लक्ष्य स्रोत से तादात्म्य स्थापित करता है।
2. स्रोत अभिवृत्ति-विषय के प्रति अपने व्यवहार को परिवर्तित करता है।
3. लक्ष्य अपने व्यवहार में परिवर्तन प्रदर्शित करता है।
4. लक्ष्य और स्रोत के बीच सम्मान और आकर्षण परस्पर हो

3. नापसंद या घृणा का भाव (भावात्मक घटक)।
4. पूर्वाग्रह (नकारात्मक अभिवृत्ति) का विकास।

उपरोक्त घटनाओं का सही तार्किक क्रम क्या है?
(A) 2, 4, 3, 1
(B) 1, 2, 3, 4
(C) 4, 3, 2, 1
(D) 2, 3, 1, 4

116. 'पूर्वाग्रहग्रस्त व्यक्तित्व' की क्या विशेषता होती है?
(A) समायोजन स्थापित करने की उच्च क्षमता
(B) दुश्चिंता में कमी
(C) उच्च सामाजिक संवेदनशीलता
(D) बाह्य समूह के प्रति आक्रामकता की भावना

117. पूर्वाग्रह को नियंत्रित करने के लिए अंतःसमूह संपर्क को बढ़ाने की युक्ति में, यह क्यों महत्वपूर्ण है कि दोनों समूहों की शक्ति या प्रतिष्ठा में भिन्नता न हो?
(A) ताकि प्रतियोगिता को बढ़ावा दिया जा सके
(B) ताकि एक समूह दूसरे से सीख सके
(C) ताकि समूह बराबरी के संपर्क में आ सकें
(D) यह एक अप्रासंगिक शर्त है

118. 'अभिवृत्ति' शब्द का प्रयोग किस संदर्भ में किया जाता है?
(A) केवल राजनीतिक विचारों के बारे में एक दृष्टिकोण
(B) जीवन से जुड़े विभिन्न विषयों के बारे में एक दृष्टिकोण
(C) केवल लोगों के बारे में एक दृष्टिकोण
(D) केवल वस्तुओं के बारे में एक दृष्टिकोण

119. नीचे दो कथन दिए गए। सही विकल्प का चयन कीजिए:
कथन 1: एक अभिवृत्ति तंत्र में एक प्रधान या केंद्रीय अभिवृत्ति हो सकती है।
कथन 2: यह केंद्रीय अभिवृत्ति तंत्र की अन्य अभिवृत्तियों को प्रभावित नहीं करती है।
(A) कथन 1 सत्य है, किन्तु 2 असत्य है।
(B) कथन 1 असत्य है, किन्तु 2 सत्य है।
(C) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
(D) कथन 1 और 2 दोनों असत्य हैं।

120. निम्नलिखित में से अभिवृत्ति निर्माण की कौन सी प्रक्रियाएं और कारक सही ढंग से सुमेलित हैं?
1. साहचर्य - एक विषय को शिक्षक के कारण पसंद करना।
2. संदर्भ समूह - किशोरावस्था में दोस्तों के फैशन को अपनाना।
3. व्यक्तिगत अनुभव - दुर्घटना के बाद तेज ड्राइविंग के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति।
4. संचार माध्यम - टीवी विज्ञापन देखकर किसी उत्पाद को खरीदना।
5. प्रतिरूपण - धूम्रपान करने वाले पिता को देखकर बच्चे का धूम्रपान के प्रति जिज्ञासु होना।

उपरोक्त में से कौन से युग्म सही सुमेलित हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3, 4 और 5
(C) कोई भी सुमेलित नहीं है
(D) सभी सुमेलित हैं

121. पी-ओ-एक्स त्रिकोण में संतुलन कब पाया जाता है?
(A) जब तीनों भुजाएँ नकारात्मक हों
(B) जब एक भुजा सकारात्मक और दो भुजाएँ नकारात्मक हों
(C) जब तीनों भुजाएँ सकारात्मक हों
(D) जब एक भुजा नकारात्मक और दो भुजाएँ सकारात्मक हों

122. एक अभिवृत्ति परिवर्तन को 'विसंगत' (incongruent) कब कहा जाता है?
(A) जब वह पहले से विद्यमान अभिवृत्ति के विपरीत दिशा में हो
(B) जब वह पहले से विद्यमान अभिवृत्ति की दिशा में हो
(C) जब कोई परिवर्तन न हो
(D) जब परिवर्तन अस्थायी हो

123. संदेश को फैलाने का कौन सा माध्यम 'अप्रत्यक्ष प्रसारण' का उदाहरण है?
(A) सामुदायिक सामाजिक कार्यकर्ता से बातचीत
(B) चिकित्सक से सीधी सलाह
(C) एक समूह चर्चा में भाग लेना
(D) एक पुस्तिका पढ़ना

124. 'अनुनयता' (persuasibility) किस प्रकार की विशेषता है?
(A) स्रोत की विशेषता
(B) लक्ष्य की विशेषता
(C) संदेश की विशेषता
(D) माध्यम की विशेषता

125. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): कभी-कभी व्यवहार ही अभिवृत्ति को निर्धारित करता है।
कारण (R): फेस्टिंगर एवं कार्लस्मिथ के प्रयोग में, कम पैसे लेकर झूठ बोलने वाले विद्यार्थियों ने यह निष्कर्ष निकाला कि प्रयोग वास्तव में रोचक था, जो उनके व्यवहार के अनुरूप था।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

126. भेदभाव को किस रूप में परिभाषित किया गया है?
(A) एक समूह के प्रति एक नकारात्मक विचार
(B) एक समूह के प्रति एक नकारात्मक भावना
(C) एक समूह के बारे में एक सामान्यीकृत विश्वास

(C) जब समूह सहयोगी संदर्भ में घनिष्ठता से मिलें
(D) जब समूह एक दूसरे से कोई संपर्क नहीं करते हैं

58. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए शिक्षा और सूचना का प्रसार किस प्रकार मदद करता है?
(A) रूढ़ धारणाओं को संशोधित एवं चुनौती देकर
(B) रूढ़ धारणाओं को और मजबूत करके
(C) अंतःसमूह अभिनति को बढ़ाकर
(D) लोगों को एक दूसरे से अलग करके

59. 'हरा-भरा पर्यावरण' के प्रति अभिवृत्ति के उदाहरण में, जब आप हरियाली देखकर प्रसन्नता का और पेड़ों को कटते देख दु:ख का अनुभव करते हैं, तो यह किस घटक को दर्शाता है?
(A) संज्ञानात्मक घटक
(B) व्यवहारपरक घटक
(C) क्रियात्मक घटक
(D) भावात्मक घटक

60. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (घ घटक)
P. संज्ञानात्मक
Q. भावात्मक
R. व्यवहारपरक
सूची II: (उदाहरण: 'हरा-भरा पर्यावरण' के प्रति अभिवृत्ति)
1. वृक्षारोपण अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेना
2. यह जानना कि पर्यावरण हमारे लिए महत्वपूर्ण है
3. हरियाली देखकर प्रसन्न होना
(A) P-1, Q-2, R-3
(B) P-2, Q-3, R-1
(C) P-3, Q-1, R-2
(D) P-2, Q-1, R-3

61. अभिवृत्ति के ए.-बी.-सी. घटकों के बारे में क्या अपेक्षा की जाती है?
(A) कि वे हमेशा एक दूसरे के विपरीत हों
(B) कि केवल संज्ञानात्मक घटक ही महत्वपूर्ण है
(C) कि उनमें आपस में संगति होगी
(D) कि व्यवहारपरक घटक हमेशा अनुपस्थित रहता है

62. "ईमानदारी सर्वोत्तम नीति है" - यह विचार किसका उदाहरण है?
(A) एक विश्वास
(B) एक साधारण मत
(C) एक रुढ़धारणा
(D) एक मूल्य

63. अभिवृत्ति की 'जटिलता' विशेषता का क्या तात्पर्य है?
(A) अभिवृत्ति तंत्र के अंतर्गत अनेक अभिवृत्तियाँ
(B) अभिवृत्ति को समझना मुश्किल है
(C) अभिवृत्ति हमेशा नकारात्मक होती है
(D) अभिवृत्ति को बदलना असंभव है

64. निम्नलिखित में से कौन सी प्रक्रियाएं अभिवृत्ति परिवर्तन को समझाती हैं?
1. संतुलन का संप्रत्यय
2. संज्ञानात्मक विसंवादिता
3. द्विस्तरीय संप्रत्यय
4. प्रतिरूपण
5. सूचना का प्रभाव
उपरोक्त में से कौन सी प्रक्रियाएं अभिवृत्ति परिवर्तन को समझाती हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 4 और 5
(C) उपरोक्त सभी
(D) केवल 1 और 2

65. किशोरावस्था के प्रारंभ में अभिवृत्ति निर्माण पर किसका प्रभाव विशेष रुप से स्पष्ट होता है?
(A) व्यक्तिगत अनुभव
(B) संदर्भ समूह
(C) परिवार
(D) विद्यालय

66. संतुलन सिद्धांत में, यदि पी-ओ, ओ-एक्स, और पी-एक्स तीनों संबंध नकारात्मक हैं, तो त्रिकोण की स्थिति क्या होगी?
(A) असंतुलित
(B) संतुलित
(C) तटस्थ
(D) निर्धारण संभव नहीं

67. एक व्यक्ति जो पान मसाला खाता है (संज्ञान 2) और यह भी जानता है कि पान मसाला से कैंसर होता है (संज्ञान 1), वह विसंवादिता को कम करने के लिए क्या कर सकता है?
(A) और अधिक पान मसाला खाना शुरु कर दे
(B) इस जानकारी को अनदेखा कर दे कि पान मसाला से कैंसर होता है
(C) पान मसाला का सेवन पूरी तरह बंद कर दे
(D) यह विश्वास करना शुरु कर दे कि उसे कैंसर नहीं होगा

68. 'बीस डॉलर के लिए एक झूठ' प्रयोग में, 20 डॉलर पाने वाले समूह ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव क्यों नहीं किया?
(A) क्योंकि उन्होंने झूठ नहीं बोला
(B) क्योंकि प्रयोग वास्तव में रोचक था
(C) क्योंकि उन्हें 1 डॉलर वाले समूह से ईर्ष्या थी
(D) क्योंकि 20 डॉलर झूठ बोलने के लिए एक पर्याप्त औचित्य था

69. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): स्रोत की उच्च विश्वसनीयता अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना को बढ़ा देती है।
कारण (R): लोग विशेषज्ञों और विश्वसनीय व्यक्तियों की बातों पर अधिक भरोसा करते हैं।

(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

70. किस प्रकार का संदेश प्रसारण सबसे अधिक प्रभावी होता है?
(A) रेडियो पर प्रसारण
(B) आमने-सामने का प्रसारण
(C) पत्र या पुस्तिका द्वारा
(D) समाचार पत्र में विज्ञापन

71. निम्नलिखित में से किस स्थिति में अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच संगति की संभावना कम हो जाती है?
(A) जब अभिवृत्ति प्रबल और केंद्रीय हो
(B) जब व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति जागरुक हो
(C) जब व्यक्ति का व्यवहार दूसरों द्वारा नहीं देखा जा रहा हो
(D) जब व्यक्ति पर किसी विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने का बाहरी दबाव हो

72. 'सत्य के संप्रत्यय का आधार तत्व' (kernel of truth) की अवधारणा क्या बताती है?
(A) रुढ़ धारणाओं में कुछ अंश तक सत्यता का विश्वास
(B) रुढ़ धारणाएँ पूरी तरह से झूठी होती हैं
(C) सभी रुढ़ धारणाएँ वैज्ञानिक रुप से सिद्ध होती हैं
(D) केवल शिक्षित लोग ही रुढ़ धारणाएँ बनाते हैं

73. पूर्वाग्रह नियंत्रण की एक युक्ति के रूप में 'व्यक्तिगत अनन्यता को विशिष्टता प्रदान करने' का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति के समूह की सदस्यता पर अधिक बल देना
(B) व्यक्ति का मूल्यांकन उसके समूह के आधार पर करना
(C) व्यक्ति का उसके व्यक्तिगत गुणों द्वारा मूल्यांकन
(D) सभी समूहों को एक समान मानना

74. सामाजिक व्यवहार की व्याख्या के लिए व्यक्ति को किससे परे जाकर सोचना चाहिए?
(A) सामान्य बुद्धि तथा लोक बुद्धि से
(B) केवल अपने अनुभवों से
(C) केवल वैज्ञानिक सिद्धांतों से
(D) केवल दूसरों की राय से

75. नीचे दी गई प्रक्रियाओं को उनके द्वारा अभिवृत्ति परिवर्तन की व्याख्या के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. संतुलन का संप्रत्यय (फ्रिट्ज हाइडर)
2. संज्ञानात्मक विसंवादिता (लियॉन फेस्टिंगर)
3. द्विस्तरीय संप्रत्यय (एस.एम. मोहसिन)
सही क्रम का चयन कीजिए:
(A) 1, 2, 3
(B) 1, 2, 3
(C) 3, 1, 2
(D) 1, 3, 2

76. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. ये घटक हमेशा एक दूसरे से स्वतंत्र होते हैं।
2. दो घटकों के आधार पर तीसरे घटक का अनुमान हमेशा सही होता है।
3. यह संभव है कि संज्ञानात्मक और भावात्मक पक्ष मजबूत हों, परंतु व्यवहारपरक पक्ष तटस्थ हो।
4. सामान्यतः यह अपेक्षा की जाती है कि इन तीनों घटकों की दिशा एक होगी।
उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 2, 3 और 4
(D) केवल 1

77. "एक व्यक्ति को हमेशा ईमानदार रहना चाहिए, क्योंकि ईमानदारी सर्वोत्तम नीति है।" यह कथन किसका सबसे अच्छा उदाहरण है?
(A) एक विश्वास, जो एक अभिवृत्ति का आधार है
(B) एक मत, जो अस्थायी हो सकता है
(C) मूल्य जिसमें 'चाहिए' का पक्ष निहित होता है
(D) एक रुढ़धारणा, जो एक समूह के बारे में है

78. किसी अभिवृत्ति की 'केंद्रिकता' क्या निर्धारित करती है?
(A) अभिवृत्ति कितनी पुरानी है
(B) अभिवृत्ति कितनी लोकप्रिय है
(C) अभिवृत्ति का भावनात्मक स्तर
(D) अभिवृत्ति तंत्र में उस अभिवृत्ति की भूमिका

79. यदि कोई व्यक्ति अपने जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए कठोर परिश्रम के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित करता है, क्योंकि उसने किसी आत्मसिद्ध व्यक्ति की जीवनी पढ़ी है, तो यह किस प्रकार के अधिगम का उदाहरण है?
(A) सूचना के प्रभाव से अधिगम की प्रक्रिया
(B) प्रतिरूपण
(C) साहचर्य
(D) पुरस्कार एवं दंड

80. फ्रिट्ज हाइडर के संतुलन मॉडल में, 'एक्स' (X) क्या दर्शाता है?
(A) वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति का अध्ययन हो रहा है
(B) वह विषयवस्तु जिसके प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन हो रहा है
(C) एक दूसरा व्यक्ति
(D) एक बाहरी पर्यवेक्षक

81. संज्ञानात्मक संगति के सिद्धांत (जैसे संतुलन और विसंवादिता) क्यों प्रस्तावित किए गए?
(A) क्योंकि मनुष्य तार्किक असंगति में रहना पसंद करते हैं
(B) क्योंकि संज्ञानात्मक व्यवस्था को तार्किक संगति की आवश्यकता होती है
(C) क्योंकि अभिवृत्तियों का व्यवहार से कोई संबंध नहीं है

(D) क्योंकि सभी अभिवृत्तियाँ जन्मजात होती हैं

82. एस.एम. मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय में, 'स्रोत' कौन होता है?
(A) वह व्यक्ति जिसके प्रभाव से अभिवृत्ति में परिवर्तन होना है
(B) वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति को बदलना है
(C) अभिवृत्ति का विषय
(D) सूचना का माध्यम

83. निम्नलिखित में से कौन सा कथन अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया के बारे में गलत है?
(A) सरल अभिवृत्तियों को बहुल अभिवृत्तियों की तुलना में बदलना आसान है।
(B) संगत परिवर्तन करना विसंगत परिवर्तन की तुलना में आसान है।
(C) केंद्रीय अभिवृत्तियों को परिधीय अभिवृत्तियों की तुलना में बदलना आसान है।
(D) कम तीव्रता वाली अभिवृत्तियों को बदलना चरम-सीमा वाली अभिवृत्तियों से आसान है।

84. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (कारक)
P. स्रोत की विशेषता
Q. संदेश की विशेषता
R. लक्ष्य की विशेषता
सूची II: (उदाहरण)
1. सांवेगिक अपील
2. आत्म-सम्मान
3. आकर्षकता
(A) P-1, Q-2, R-3
(B) P-3, Q-1, R-2
(C) P-2, Q-3, R-1
(D) P-3, Q-2, R-1

85. एक कंप्यूटर इंजीनियर द्वारा लैपटॉप की विशेषताओं का वर्णन, एक स्कूली बच्चे द्वारा किए गए वर्णन की तुलना में अधिक विश्वसनीय क्यों माना जाता है (उन खरीदारों के लिए जो वयस्क हैं)?
(A) क्योंकि इंजीनियर की आकर्षकता अधिक है
(B) क्योंकि इंजीनियर भावनात्मक अपील का उपयोग करता है
(C) क्योंकि इंजीनियर की विश्वसनीयता अधिक है
(D) क्योंकि बच्चा तार्किक अपील का उपयोग करता है

86. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): कम प्रबल पूर्वाग्रह वाले लोगों की तुलना में प्रबल पूर्वाग्रह रखने वाले लोगों में अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कम होती है।
कारण (R): प्रबल पूर्वाग्रह एक मजबूत, गहराई से जमी हुई अभिवृत्ति है जिसे बदलना कठिन होता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

87. रिचर्ड लॉ पियरे के अध्ययन में, होटल प्रबंधकों के व्यवहार (चीनी दंपति को सेवा प्रदान करना) और उनकी व्यक्त अभिवृत्ति (प्रश्नावली में सेवा से इनकार करना) के बीच क्या संबंध था?
(A) पूर्ण संगति
(B) कोई संबंध नहीं
(C) आंशिक संगति
(D) असंगति

88. निम्नलिखित में से कौन से पूर्वाग्रह के स्रोत हैं?
1. अधिगम
2. अंतःसमूह अभिनति
3. बलि का बकरा बनाना
4. स्वतः साधक भविष्योक्ति
5. वस्तुनिष्ठ तार्किकता
उपरोक्त में से कौन से पूर्वाग्रह के स्रोत हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 5
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) उपरोक्त सभी

89. जब कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट विषय के प्रति अनेक अभिवृत्तियाँ रखता है, जो एक अभिवृत्ति तंत्र का निर्माण करती हैं, तो यह अभिवृत्ति की किस विशेषता को दर्शाता है?
(A) कर्षण-शक्ति
(B) चरम-सीमा
(C) अभिवृत्ति तंत्र की सरलता या जटिलता
(D) केंद्रिकता

90. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (प्रक्रिया)
P. साहचर्य
Q. प्रतिरूपण
R. पुरस्कार/दंड
S. सांस्कृतिक मानक
सूची II: (विवरण)
1. माता-पिता को बड़ों का आदर करते देख सीखना
2. एक विषय को शिक्षक के कारण पसंद करना
3. पूजा स्थल पर विशेष व्यवहार का प्रदर्शन
4. अच्छा स्वास्थ्य रखने पर प्रशंसा पाना
(A) P-2, Q-1, R-4, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

जाता है।

सही क्रम का चयन कीजिए:

(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 4, 2, 3
(C) 4, 1, 3, 2
(D) 2, 1, 4, 3

46. 'पूर्वाग्रह' को किस रुप में परिभाषित किया गया है?

(A) किसी विशिष्ट समूह के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति
(B) किसी व्यक्ति के बारे में एक तार्किक निर्णय
(C) एक निष्पक्ष और वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन
(D) किसी विशिष्ट समूह के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति

47. पूर्वाग्रह किस पर आधारित होते हैं?

(A) रुढ़धारणा (stereotype) पर
(B) वैज्ञानिक तथ्यों पर
(C) व्यक्तिगत अनुभव पर
(D) तार्किक विश्लेषण पर

48. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें:

1. पूर्वाग्रह हमेशा भेदभाव का कारण बनता है।
2. भेदभाव बिना पूर्वाग्रह के भी हो सकता है।
3. पूर्वाग्रह में संज्ञानात्मक घटक के साथ भावात्मक घटक भी जुड़ा होता है।
4. रुढ़धारणाएँ हमेशा नकारात्मक होती हैं।
5. पूर्वाग्रह कभी भी सामूहिक संहार का कारण नहीं बन सकता।

उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?

(A) केवल 2 और 3
(B) केवल 1, 4 और 5
(C) केवल 3 और 5
(D) केवल 1 और 2

49. पूर्वाग्रह का व्यवहारपरक घटक क्या कहलाता है?

(A) रुढ़धारणा
(B) भेदभाव
(C) घृणा
(D) अनन्यता

50. किसी विशिष्ट समूह की विशेषताओं से संबद्ध विचारों के पुंज या गुच्छे को क्या कहा जाता है?

(A) रुढ़धारणा
(B) पूर्वाग्रह
(C) भेदभाव
(D) मूल्य

51. जर्मनी में नाजियों द्वारा यहूदियों के विरुद्ध किया गया प्रजाति-संहार किसका एक चरम उदाहरण है?

(A) रुढ़धारणा का
(B) सामाजिक अनन्यता का
(C) पूर्वाग्रह की पराकाष्ठा का
(D) बलि का बकरा बनाने का

52. निम्नलिखित में से कौन पूर्वाग्रह का एक स्रोत नहीं है?

(A) अधिगम
(B) बलि का बकरा बनाना
(C) प्रबल सामाजिक अनन्यता
(D) वस्तुनिष्ठ शिक्षा

53. 'बलि का बकरा बनाना' (Scapegoating) प्रक्रिया में क्या होता है?

(A) अल्पसंख्यक समूह बहुसंख्यक समूह को दोषी ठहराता है।
(B) व्यक्ति अपनी गलतियों के लिए स्वयं को दोषी ठहराता है।
(C) बहुसंख्यक द्वारा अल्पसंख्यक को दोषी ठहराना
(D) सभी समूह मिलकर समस्याओं का समाधान करते हैं।

54. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:

अभिकथन (A): वे लोग जिनमें सामाजिक अनन्यता की प्रबल भावना होती है, वे बाह्य समूहों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति रख सकते हैं।

कारण (R): बाह्य समूहों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति अपने अंतःसमूह के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति को और प्रबल बनाने में मदद करती है।

(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

55. 'स्वतः साधक भविष्योक्ति' की प्रक्रिया में लक्ष्य समूह क्या करता है?

(A) पूर्वाग्रह को चुनौती देता है
(B) बहुसंख्यक समूह पर हावी हो जाता है
(C) पूर्वाग्रह से अप्रभावित रहता है
(D) इस तरह से व्यवहार करता है जो पूर्वाग्रह को प्रमाणित करता है

56. पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियों में निम्नलिखित में से कौन सा एक लक्ष्य नहीं है?

(A) अंतःसमूह पर आधारित संकुचित सामाजिक अनन्यता के महत्त्व को बढ़ाना
(B) पूर्वाग्रहों के अधिगम के अवसरों को कम करना
(C) पूर्वाग्रहयुक्त अभिवृत्तियों को परिवर्तित करना
(D) शिक्षा एवं सूचना का प्रसार करना

57. अंतःसमूह संपर्क को बढ़ाने की युक्ति कब अधिक सफल होती है?

(A) जब दोनों समूह प्रतियोगी संदर्भ में मिलते हैं
(B) जब दोनों समूह शक्ति और प्रतिष्ठा में भिन्न होते हैं

102. अभिवृत्ति-विषय (attitude-object) क्या है?
(A) वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति है
(B) वह विषय जिसके संबंध में अभिवृत्ति होती है
(C) अभिवृत्ति का मूल्यांकन
(D) अभिवृत्ति का परिणाम

103. 'मूल्य' में कौन सा पक्ष निहित रहता है जो उसे 'विश्वास' से अलग करता है?
(A) 'है' का पक्ष
(B) 'हो सकता है' का पक्ष
(C) 'नहीं है' का पक्ष
(D) 'चाह चाहिए' का पक्ष

104. यदि कोई व्यक्ति नाभिकीय शोध को 5-बिंदु मापनी पर 1 (बहुत खराब) का अंक देता है, तो उसकी अभिवृत्ति कैसी है?
(A) नकारात्मक
(B) सकारात्मक
(C) तटस्थ
(D) जटिल

105. 'विश्व शांति के प्रति अभिवृत्ति' के अभिवृत्ति तंत्र में 'सैनिक व्यय के प्रति एक नकारात्मक अभिवृत्ति' का होना, किस विशेषता का उदाहरण है?
(A) कर्षण-शक्ति
(B) चरम-सीमा
(C) केंद्रिकता
(D) जटिलता

106. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): सामान्यतया अभिवृत्तियाँ स्वयं के अनुभव तथा दूसरों से अंतःक्रिया के माध्यम से सीखी जाती हैं।
कारण (R): आनुवंशिक कारक अभिवृत्तियों को मात्र अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं, और अधिकांश समाज मनोवैज्ञानिक अधिगम की दशाओं पर ध्यान देते हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

107. पूजा या आराधना स्थल पर रुपया-पैसा, मिठाई, फल एवं फूल भेंट करना, किस प्रकार के अधिगम का उदाहरण हो सकता है?
(A) केवल साहचर्य
(B) केवल प्रतिरूपण
(C) केवल पुरस्कार/दंड
(D) समूह या सांस्कृतिक मानकों के माध्यम से अधिगम

108. अभिवृत्ति परिवर्तन में निहित तीन प्रमुख संप्रत्यय कौन से हैं?
(A) साहचर्य, प्रतिरूपण, और पुरस्कार
(B) संतुलन, विसंवादिता, और द्वि-स्तरीय संप्रत्यय
(C) कर्षण-शक्ति, चरम-सीमा, और केंद्रिकता
(D) परिवार, स्कूल, और मीडिया

109. 'संज्ञानात्मक विसंवादिता' का संप्रत्यय किस घटक पर बल देता है?
(A) सांवेगिक घटक
(B) व्यवहारपरक घटक
(C) संज्ञानात्मक घटक
(D) क्रियात्मक घटक

110. फेस्टिंगर एवं कार्लस्मिथ के प्रयोग में, परिवर्तित संज्ञान ('प्रयोग वास्तव में रोचक था') किस समूह में विकसित हुआ?
(A) बीस डॉलर वाले समूह में
(B) नियंत्रण समूह में
(C) दोनों प्रायोगिक समूहों में
(D) एक डॉलर वाले समूह में

111. एस.एम. मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय का दूसरा चरण क्या है?
(A) स्रोत द्वारा अभिवृत्ति-विषय के प्रति अपने व्यवहार को वास्तविक रूप से परिवर्तित करना
(B) स्रोत का लक्ष्य से तादात्म्य स्थापित करना
(C) लक्ष्य का स्रोत के प्रति नकारात्मक होना
(D) लक्ष्य का अपनी पुरानी अभिवृत्ति को बनाए रखना

112. विज्ञापन में किसी उत्पाद (जैसे कार) का प्रचार विशेषज्ञों से न कराकर किसी लोकप्रिय हस्ती से कराने का उद्देश्य क्या होता है?
(A) स्रोत की विश्वसनीयता का लाभ उठाना
(B) स्रोत की आकर्षकता का लाभ उठाना
(C) संदेश की तार्किक अपील को बढ़ाना
(D) उत्पाद की कीमत कम करना

113. लक्ष्य की कौन सी विशेषता अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना को कम करती है?
(A) खुला व्यक्तित्व
(B) प्रबल पूर्वाग्रह
(C) कम आत्म-सम्मान
(D) कम बुद्धि

114. निम्नलिखित में से कौन सा पूर्वाग्रह का स्रोत नहीं है?
(A) अंतःसमूह संपर्क
(B) अंतःसमूह अभिनति
(C) बलि का बकरा बनाना
(D) स्वतः साधक भविष्योक्ति

115. नीचे दी गयी घटनाओं/प्रक्रियाओं को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित करें जो पूर्वाग्रह से भेदभाव तक ले जा सकती हैं:
1. भेदभावपूर्ण व्यवहार (कम सकारात्मक व्यवहार)।
2. एक समूह के बारे में रूढ़ धारणा का निर्माण।

91. संतुलन सिद्धांत के अनुसार, दो नकारात्मक और एक सकारात्मक संबंध वाले त्रिकोण का परिणाम क्या होता है?
(A) असंतुलन
(B) तटस्थता
(C) विसंवादिता
(D) संतुलन

92. अभिवृत्ति परिवर्तन के संदर्भ में, 'सांवेगिक अपील' का क्या अर्थ है?
(A) संदेश में तार्किक और तथ्यात्मक जानकारी प्रदान करना
(B) संदेश को व्यक्ति की भावनाओं से जोड़ना
(C) संदेश को एक प्रसिद्ध व्यक्ति द्वारा प्रस्तुत करना
(D) संदेश को बार-बार दोहराना

93. निम्नलिखित कथनों पर विचार करें और बताएं कि कौन सा कथन असत्य है:
(A) अधिक बुद्धिमान व्यक्तियों में अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कम होती है।
(B) कम बुद्धि वाले लोग आसानी से अपनी अभिवृत्तियाँ बदल लेते हैं।
(C) बुद्धि का अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना से सीधा संबंध है।
(D) कभी-कभी अधिक बुद्धिमान व्यक्ति कम बुद्धि वाले व्यक्तियों की तुलना में स्वेच्छा से अपनी अभिवृत्ति बदलते हैं।

94. पूर्वाग्रह और रुढ़धारणा में क्या अंतर है?
(A) पूर्वाग्रह संज्ञानात्मक घटक है और रुढ़धारणा भावात्मक घटक है।
(B) कोई अंतर नहीं है, वे पर्यायवाची हैं।
(C) पूर्वाग्रह सकारात्मक है और रुढ़धारणा नकारात्मक है।
(D) रुढ़धारणा संज्ञानात्मक आधार है, जबकि पूर्वाग्रह पूर्ण अभिवृत्ति है।

95. पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्तियों को उनके सही क्रम में व्यवस्थित करें:
1. पूर्वाग्रह के स्रोत को जानना।
2. शिक्षा और सूचना के माध्यम से रुढ़ धारणाओं को संशोधित करना।
3. अंतःसमूह संपर्क को बढ़ाना।
4. व्यक्तिगत अनन्यता को महत्व देना।

सही क्रम का चयन कीजिए:
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 2, 3, 4, 1
(C) 4, 1, 2, 3
(D) 1, 4, 3, 2

96. नीचे दो कथन दिए गए हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए:
कथन 1: पूर्वाग्रह बिना भेदभाव के अस्तित्व में रह सकता है।
कथन 2: भेदभाव बिना पूर्वाग्रह के प्रदर्शित किया जा सकता है।
(A) कथन 1 सत्य है, किन्तु 2 असत्य है।
(B) कथन 1 असत्य है, किन्तु 2 सत्य है।
(C) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
(D) कथन 1 और 2 दोनों असत्य हैं।

97. अभिवृत्ति की कौन सी विशेषता यह बताती है कि वह कितनी तीव्र है?
(A) कर्षण-शक्ति
(B) चरम-सीमा
(C) जटिलता
(D) केंद्रिकता

98. यदि एक किशोरी नियमित योगासन करने के लिए 'मिस गुड हेल्थ' का सम्मान पाती है, तो योग के प्रति उसकी सकारात्मक अभिवृत्ति का विकास किस प्रक्रिया का उदाहरण है?
(A) पुरस्कृत या दंडित होने के कारण सीखना
(B) प्रतिरूपण
(C) साहचर्य
(D) सूचना का प्रभाव

99. व्यक्तिगत अनुभव द्वारा अभिवृत्ति निर्माण का एक प्रबल उदाहरण निम्नलिखित में से किसका दिया गया है?
(A) एक विद्यार्थी का जो अपने शिक्षक को पसंद करता है
(B) एक बच्चा जो अपने माता-पिता का अनुकरण करता है
(C) एक सेना का चालक जिसका जीवन बदल गया
(D) एक व्यक्ति जो विज्ञापन से प्रभावित होता है

100. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. संचार-माध्यम अभिवृत्ति पर केवल अच्छा प्रभाव डाल सकते हैं।
2. संचार-माध्यमों में सूचना संकलन की प्रकृति पर कोई रोक या जाँच नहीं होती।
3. संचार-माध्यमों का उपयोग सामाजिक समरसता को बढ़ावा देने के लिए किया जा सकता है।
4. संचार-माध्यमों का उपयोग उपभोक्तावादी अभिवृत्तियों के निर्माण के लिए किया जा सकता है।
5. विद्यालय स्तरीय पाठ्यपुस्तकें अभिवृत्ति निर्माण को प्रभावित नहीं करतीं।

उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1 और 5
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 3 और 4
(D) सभी कथन सही हैं

101. समाज मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, सामाजिक व्यवहार को समझने के लिए क्या अध्ययन करना आवश्यक है?
(A) केवल सामाजिक व्यवहार
(B) केवल सामाजिक-संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ
(C) सामाजिक-संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ तथा सामाजिक व्यवहार दोनों
(D) केवल आनुवंशिक कारक

(D) एक समूह के प्रति एक नकारात्मक व्यवहार

127. 'अंतःसमूह अभिनति' (in-group bias) का क्या अर्थ है?
(A) अपने समूह के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और बाह्य समूह के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण
(B) अपने समूह के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण
(C) बाह्य समूह के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण
(D) सभी समूहों के प्रति एक तटस्थ दृष्टिकोण

128. पूर्वाग्रह नियंत्रण की युक्ति 'समूह अनन्यता की जगह व्यक्तिगत अनन्यता को विशिष्टता प्रदान करना' का उद्देश्य क्या है?
(A) लोगों को उनके समूह के सदस्य के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करना
(B) लोगों को व्यक्तियों के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करना
(C) समूह की सीमाओं को और मजबूत करना
(D) व्यक्तिगत मतभेदों को नजरअंदाज करना

129. एक अभिवृत्ति के भावात्मक पक्ष का संबंध किससे है?
(A) विचारों और विश्वासों से
(B) भावनाओं और संवेगों से
(C) कार्यों और व्यवहारों से
(D) तार्किक विश्लेषण से

130. एक अभिवृत्ति तंत्र को 'सरल' कब कहा जाता है?
(A) जब उसमें एक या बहुत थोड़ी-सी अभिवृत्तियाँ हों
(B) जब उसमें अनेक अभिवृत्तियाँ हों
(C) जब वह सकारात्मक हो
(D) जब वह नकारात्मक हो

131. फ्रिट्ज हाइडर के संतुलन सिद्धांत का मुख्य बिंदु क्या है?
(A) लोग हमेशा असंतुलन की स्थिति में रहना पसंद करते हैं।
(B) पी-ओ-एक्स त्रिकोण में संबंधों का संतुलन से कोई लेना-देना नहीं है।
(C) असंतुलन संतुलन की दिशा में परिवर्तन को प्रेरित करता है।
(D) केवल सकारात्मक संबंध ही महत्वपूर्ण होते हैं।

132. 'द्वि-स्तरीय संप्रत्यय' में 'तादात्म्य' की प्रक्रिया क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) क्योंकि यह लक्ष्य को स्रोत के प्रति प्रतिरोधी बनाती है।
(B) क्योंकि यह स्रोत को लक्ष्य की नकल करने के लिए प्रेरित करती है।
(C) क्योंकि यह परिवर्तन की प्रक्रिया को धीमा कर देती है।
(D) क्योंकि यह लक्ष्य को स्रोत के प्रति ग्रहणशील बनाती है।

133. एक व्यक्ति महिला सशक्तीकरण के प्रति कुछ हद तक सकारात्मक अभिवृत्ति रखता है। एक सफल महिला के बारे में पढ़ने के बाद यदि उसकी यह अभिवृत्ति और अधिक सकारात्मक हो जाती है, तो यह कैसा परिवर्तन है?
(A) विसंगत (incongruent)
(B) तटस्थ
(C) सर्वसम (congruent)
(D) अप्रत्याशित

134. विज्ञापन में 'तार्किक अपील' और 'सांवेगिक अपील' का उपयोग किस विशेषता से संबंधित है?
(A) स्रोत की विशेषता
(B) संदेश की विशेषता
(C) लक्ष्य की विशेषता
(D) माध्यम की विशेषता

135. लॉ पियरे के अध्ययन के परिणाम के आधार पर, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि:
(A) लोगों का व्यवहार हमेशा उनकी कही गई बातों के अनुरूप होता है।
(B) चीनियों के प्रति पूर्वाग्रह उस समय मौजूद नहीं था।
(C) प्रश्नावली सर्वेक्षण हमेशा व्यवहार का सटीक भविष्यवक्ता होता है।
(D) बाह्य दबाव व्यवहार को अभिवृत्ति से अधिक प्रभावित कर सकते हैं।

136. रूढ़धारणाएँ (Stereotypes) पूर्वाग्रह में क्या भूमिका निभाती हैं?
(A) वे पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक घटक (आधार) होती हैं।
(B) वे पूर्वाग्रह का भावात्मक घटक होती हैं।
(C) वे पूर्वाग्रह का व्यवहारपरक घटक होती हैं।
(D) उनका पूर्वाग्रह से कोई संबंध नहीं है।

137. निम्नलिखित में से कौन पूर्वाग्रह अधिगम में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है?
1. परिवार
2. संदर्भ समूह
3. व्यक्तिगत अनुभव
4. संचार-माध्यम

उपरोक्त में से कौन पूर्वाग्रह अधिगम में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 4
(C) केवल 1
(D) उपरोक्त सभी

138. 'स्वतः साधक भविष्योक्ति' का एक उदाहरण क्या हो सकता है?
(A) लक्ष्य समूह का पूर्वाग्रह की पुष्टि करने वाला व्यवहार
(B) एक समूह जिसे 'आलसी' माना जाता है, वह कड़ी मेहनत करके इस धारणा को गलत साबित करता है।
(C) एक बाहरी समूह, लक्ष्य समूह को 'आलसी' के रूप में वर्णित करता है।
(D) लक्ष्य समूह बाहरी समूह की धारणा को पूरी तरह से नजरअंदाज कर देता है।

होते हैं।

239. 'सत्य के आधार तत्व' की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) यह विश्वास कि व्यापक रूप से प्रचलित रुढ़धारणा में कुछ सच्चाई हो सकती है।
(B) रुढ़धारणाएं पूरी तरह से सत्य हैं।
(C) रुढ़धारणाएं हमेशा झूठी होती हैं।
(D) सत्य को खोजना असंभव है।

240. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए, व्यक्तिगत अनन्यता पर जोर देना क्यों प्रभावी है?
(A) क्योंकि यह समूह की पहचान को मजबूत करता है।
(B) क्योंकि यह लोगों को व्यक्तियों के रूप में देखता है।
(C) क्योंकि यह प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देता है।
(D) क्योंकि यह आसान है।

241. अभिवृत्ति निर्माण के लिए निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे प्रारंभिक और मौलिक पृष्ठभूमि प्रदान करता है?
1. साहचर्य द्वारा, एक विषय एक शिक्षक के कारण प्रिय हो सकता है।
2. पुरस्कार के माध्यम से, एक किशोरी योग के प्रति सकारात्मक हो सकती है।
3. प्रतिरुपण द्वारा, बच्चे माता-पिता को देखकर बड़ों का सम्मान करना सीखते हैं।
4. सांस्कृतिक मानकों के माध्यम से, लोग धार्मिक रीति-रिवाजों को अपनाते हैं।

उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) उपरोक्त सभी सही हैं।
(D) उपरोक्त में से कोई भी सही नहीं है।

242. संतुलन सिद्धांत के अनुसार, यदि P को O नापसंद है, और O को X नापसंद है, तो P के लिए X के प्रति कैसी अभिवृत्ति संतुलन बनाएगी?
(A) सकारात्मक (पसंद)
(B) नकारात्मक (नापसंद)
(C) तटस्थ
(D) निर्धारित नहीं किया जा सकता

243. स्रोत की विश्वसनीयता और आकर्षकता...
(A) हमेशा एक साथ चलती हैं।
(B) अभिवृत्ति परिवर्तन में अप्रासंगिक हैं।
(C) दो अलग-अलग विशेषताएं हैं जो अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित कर सकती हैं।
(D) केवल लक्ष्य की बुद्धि पर निर्भर करती हैं।

244. निम्नलिखित में से कौन सी एक रुढ़धारणा है?
(A) "मेरे पड़ोसी दयालु व्यक्ति हैं।"
(B) "मुझे लगता है कि कर बहुत अधिक हैं।"
(C) "पर्यावरण की रक्षा करना महत्वपूर्ण है।"
(D) "सभी राजनेता भ्रष्ट होते हैं।"

245. नीचे दी गई प्रक्रियाओं को उनके सही कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. फ्रिट्ज़ हाइडर ने संतुलन का संप्रत्यय प्रस्तावित किया।
2. लियॉन फेस्टिंगर ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का सिद्धांत दिया।
3. एस.एम. मोहसिन ने द्वि-स्तरीय संप्रत्यय का प्रस्ताव दिया।

सही क्रम का चयन कीजिए:
(A) 1, 2, 3
(B) 1, 2, 3
(C) 3, 2, 1
(D) 1, 3, 2

246. अभिवृत्ति के बारे में कौन सा कथन गलत है?
(A) यह मन की एक अवस्था है।
(B) यह हमेशा व्यवहार के रूप में प्रकट होती है।
(C) इसमें एक मूल्यांकनपरक विशेषता होती है।
(D) इसमें संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक घटक होते हैं।

247. एक अभिवृत्ति को 'जटिल' कहा जाता है जब...
(A) वह बहुत नकारात्मक होती है।
(B) वह बहुत सकारात्मक होती है।
(C) उसे बदलना बहुत मुश्किल होता है।
(D) उसमें कई अंतर-संबंधित अभिवृत्तियां होती हैं।

248. संज्ञानात्मक विसंवादिता सिद्धांत के अनुसार, लोग अपनी अभिवृत्तियों को क्यों बदलते हैं?
(A) अपने संज्ञानों के बीच असंगति से उत्पन्न होने वाली असुविधा को कम करने के लिए।
(B) दूसरों को खुश करने के लिए।
(C) पुरस्कार पाने के लिए।
(D) क्योंकि वे ऊब जाते हैं।

249. अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए एक संदेश की प्रभावशीलता किससे प्रभावित नहीं होती है?
(A) संदेश की सामग्री।
(B) संदेश में प्रयुक्त अपील (तार्किक/सांवेगिक)।
(C) संदेश भेजने वाले के कपड़ों के रंग से।
(D) संदेश फैलाने का माध्यम।

250. निम्नलिखित में से कौन सा कथन पूर्वाग्रह, रुढ़धारणा और भेदभाव के बीच के संबंध को सबसे अच्छी तरह से दर्शाता है?
(A) रुढ़धारणा पूर्वाग्रह को और पूर्वाग्रह भेदभाव को जन्म दे सकता है।
(B) भेदभाव (व्यवहार) रुढ़धारणा (विश्वास) को जन्म देता है, जो पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) का कारण बनता है।
(C) पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) भेदभाव (व्यवहार) को जन्म देता है, जो रुढ़धारणा (विश्वास) का कारण बनता है।

है।
उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 2, 3 और 4
(B) केवल 1 और 5
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) सभी सही हैं

151. कार की बिक्री को बढ़ाने के लिए, यदि विज्ञापन में किसी लोकप्रिय फिल्म स्टार को दिखाया जाता है, तो यह किस विशेषता का उपयोग है?
(A) स्रोत की विश्वसनीयता
(B) संदेश की तार्किक अपील
(C) संदेश की भावनात्मक अपील
(D) स्रोत की आकर्षकता

152. निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति अभिवृत्ति-व्यवहार संगति के लिए अनुकूल नहीं है?
(A) व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति जागरुक नहीं है।
(B) अभिवृत्ति प्रबल और केंद्रीय है।
(C) व्यवहार करने के लिए कोई बाह्य दबाव नहीं है।
(D) व्यक्ति का व्यवहार दूसरों द्वारा नहीं देखा जा रहा है।

153. पूर्वाग्रह, रुढ़धारणा और भेदभाव के बीच सही संबंध क्या है?
(A) रुढ़धारणा (संज्ञानात्मक) → पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) → भेदभाव (व्यवहार)
(B) भेदभाव (व्यवहार) → पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) → रुढ़धारणा (संज्ञानात्मक)
(C) पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) → भेदभाव (व्यवहार) → रुढ़धारणा (संज्ञानात्मक)
(D) रुढ़धारणा (संज्ञानात्मक) → भेदभाव (व्यवहार) → पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति)

154. 'बलि का बकरा बनाने' की प्रक्रिया अक्सर कब होती है?
(A) जब समूह में सामाजिक-आर्थिक समस्याएं व्याप्त हों
(B) जब समूह में सफलता और समृद्धि होती है
(C) जब अल्पसंख्यक समूह शक्तिशाली होता है
(D) जब बहुसंख्यक और अल्पसंख्यक समूहों के बीच अच्छे संबंध होते हैं

155. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): पूर्वाग्रह को नियंत्रित करने के लिए अंतःसमूह संपर्क बढ़ाना एक प्रभावी युक्ति हो सकती है।
कारण (R): प्रत्यक्ष संपर्क समूहों के बीच अविश्वास को दूर कर सकता है और बाह्य समूह के सकारात्मक गुणों की खोज का अवसर प्रदान कर सकता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

156. अभिवृत्ति का संभाव्य (सं-भा-व्य) घटक किसका संक्षिप्त रूप है?
(A) संतुलन - भावात्मक - व्यवहारपरक
(B) संज्ञानात्मक - भावात्मक - व्यवहारपरक
(C) संतुलन - मूल्यांकनपरक - क्रियात्मक
(D) संज्ञानात्मक - मूल्यांकनपरक - क्रियात्मक

157. विश्वास (belief) को किस रूप में वर्णित किया जा सकता है?
(A) अभिवृत्ति का भावात्मक घटक
(B) अभिवृत्ति का व्यवहारपरक घटक
(C) अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधारभूत स्तंभ
(D) एक नैतिक नियम जो व्यवहार को निर्देशित करता है

158. यदि एक अभिवृत्ति तंत्र में बहुत सारी 'सदस्य' अभिवृत्तियाँ होती हैं, तो उसे क्या कहा जाता है?
(A) सरल
(B) केंद्रीय
(C) परिधीय
(D) जटिल

159. अभिवृत्ति निर्माण की वह प्रक्रिया जिसमें एक तटस्थ उद्दीपक (जैसे, एक विषय) एक ऐसे उद्दीपक के साथ जुड़ जाता है जो स्वाभाविक रूप से एक प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है (जैसे, एक प्रिय शिक्षक), क्या कहलाती है?
(A) साहचर्य द्वारा अधिगम
(B) प्रतिरूपण
(C) सूचना के प्रभाव से अधिगम
(D) पुरस्कृत होना

160. पी-ओ-एक्स त्रिकोण के संदर्भ में, निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति असंतुलित है?
(A) P को O पसंद है, O को X पसंद है, P को X पसंद है।
(B) P को O पसंद है, O को X पसंद है, P को X नापसंद है।
(C) P को O पसंद है, O को X नापसंद है, P को X नापसंद है।
(D) P को O नापसंद है, O को X नापसंद है, P को X पसंद है।

161. 'संज्ञानात्मक संगति' का सिद्धांत यह मानता है कि व्यक्ति...
(A) अपने विचारों और विश्वासों में विरोधाभास को पसंद करते हैं।
(B) अपने विचारों और विश्वासों में सामंजस्य और स्थिरता चाहते हैं।
(C) दूसरों के विचारों से हमेशा असहमत होते हैं।
(D) अपने व्यवहार को अपने विश्वासों से अलग रखते हैं।

162. एस.एम. मोहसिन के अनुसार, अभिवृत्ति परिवर्तन एक _______ प्रक्रिया है।
(A) द्वि-स्तरीय
(B) एक-चरणीय
(C) तीन-चरणीय

188. लक्ष्य के किन गुणों के कारण अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कम हो जाती है?
(A) अनुनयता और खुलापन
(B) प्रबल पूर्वाग्रह और उच्च आत्म-सम्मान
(C) कम आत्म-सम्मान और कम बुद्धि
(D) लचीलापन और कम प्रबल पूर्वाग्रह

189. लॉ पियरे के अध्ययन ने किस बात पर प्रकाश डाला?
(A) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच एक पूर्ण संबंध।
(B) व्यवहार हमेशा अभिवृत्ति का पालन करता है।
(C) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच कभी-कभी असंगत संबंध।
(D) प्रश्नावली अभिवृत्ति को मापने का सबसे अच्छा तरीका है।

190. जर्मनी में नाजियों द्वारा यहूदियों का संहार यह दर्शाता है कि पूर्वाग्रह...
(A) केवल एक हानिरहित विचार है।
(B) केवल नापसंद की भावना है।
(C) हमेशा कानून द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।
(D) घृणा, भेदभाव एवं सामूहिक हिंसा का कारण।

191. एक व्यक्ति जो पूर्वाग्रह का लक्ष्य होता है, वह यदि इस तरह से व्यवहार करने लगे जो पूर्वाग्रह को सही साबित करे, तो इस प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
(A) स्वतः साधक भविष्योक्ति
(B) बलि का बकरा बनाना
(C) अंतःसमूह अभिनति
(D) सत्य का आधार तत्व

192. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए अंतःसमूह संपर्क तब प्रभावी होता है जब...
(A) समूह एक दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं।
(B) समूह सामान्य लक्ष्य हेतु सहयोग करते हैं।
(C) एक समूह दूसरे से श्रेष्ठ होता है।
(D) समूह एक दूसरे को अनदेखा करते हैं।

193. सामाजिक संज्ञान के अध्ययन में क्या शामिल है?
(A) केवल सामाजिक व्यवहार की व्याख्या
(B) सामाजिक जानकारी के विश्लेषण एवं उपयोग की प्रक्रियाएं
(C) केवल अभिवृत्तियों का अध्ययन
(D) केवल पूर्वाग्रह का अध्ययन

194. एक अभिवृत्ति में निहित मूल्यांकनपरक विशेषता का गुण क्या हो सकता है?
(A) सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थ
(B) केवल सकारात्मक
(C) केवल नकारात्मक
(D) केवल तटस्थ

195. नीचे दी गयी प्रक्रियाओं को उनके द्वारा अभिवृत्ति परिवर्तन की व्याख्या के कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. हॉवलैंड और येल स्कूल का संचार आधारित दृष्टिकोण
2. फ्रिट्ज हाइडर का संतुलन सिद्धांत
3. लियॉन फेस्टिंगर का संज्ञानात्मक विसंवादिता सिद्धांत

सही क्रम का चयन कीजिए:
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 1, 3
(C) 1, 2, 3
(D) 3, 1, 2

196. एक अभिवृत्ति की 'जटिलता' का क्या अर्थ है?
(A) यह कितनी नकारात्मक है
(B) यह कितनी सकारात्मक है
(C) यह कितनी पुरानी है
(D) इसके भीतर कितनी अंतर-संबंधित अभिवृत्तियाँ हैं

197. अभिवृत्ति निर्माण की कौन सी प्रक्रिया इस कहावत को दर्शाती है, "जैसी संगत वैसी रंगत"?
(A) सूचना के प्रभाव से अधिगम
(B) प्रतिरूपण
(C) साहचर्य द्वारा अधिगम
(D) पुरस्कृत होना

198. यदि 'P' (आप) को क्रिकेट (X) पसंद है, और आपके दोस्त 'O' को भी क्रिकेट (X) पसंद है, तो संतुलन सिद्धांत के अनुसार, संतुलन के लिए 'P' और 'O' के बीच कैसा संबंध होना चाहिए?
(A) नकारात्मक (नापसंद)
(B) सकारात्मक (पसंद)
(C) तटस्थ
(D) कोई भी हो सकता है

199. संज्ञानात्मक विसंवादिता को कम करने का एक तरीका क्या हो सकता है?
(A) व्यवहार बदलना
(B) संज्ञान बदलना
(C) नए संज्ञान जोड़ना
(D) संज्ञान बदलना एवं नए संज्ञान जोड़ना

200. एक 'विसंगत' अभिवृत्ति परिवर्तन का सबसे अच्छा उदाहरण है:
(A) कोई व्यक्ति जो रुढ़िवादी है, वह उदार बन जाता है।
(B) कोई व्यक्ति जो थोड़ा उदार है, वह और अधिक उदार हो जाता है।
(C) कोई व्यक्ति जो थोड़ा रुढ़िवादी है, वह और अधिक रुढ़िवादी हो जाता है।
(D) कोई व्यक्ति जो तटस्थ है, वह थोड़ा उदार हो जाता है।

201. एक संदेश की 'सांवेगिक अपील' किस पर लक्षित होती है?
(A) लक्ष्य के तर्क पर
(B) लक्ष्य की बुद्धि पर

(B) अभिवृत्ति विपरीत दिशा में बदलती है।
(C) अभिवृत्ति में कोई परिवर्तन नहीं होता।
(D) अभिवृत्ति तटस्थ हो जाती है।

176. यदि किसी संदेश में बहुत अधिक भय पैदा किया जाता है, तो संग्राहक पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?
(A) वह संदेश को तुरंत स्वीकार कर लेगा।
(B) वह संदेश को अस्वीकार कर सकता है जिससे प्रभाव कम होगा।
(C) वह हमेशा तार्किक रूप से सोचेगा।
(D) वह संदेश को और फैलाएगा।

177. अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच संगति कब अधिक होने की संभावना है?
(A) जब व्यक्ति पर मजबूत बाहरी दबाव हो।
(B) जब अभिवृत्ति प्रबल हो और व्यक्ति उसके प्रति सजग हो।
(C) जब अभिवृत्ति कमजोर और अप्रासंगिक हो।
(D) जब व्यक्ति को अपनी अभिवृत्ति के बारे में पता न हो।

178. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. यह हमेशा एक समूह के प्रति होता है, किसी एक व्यक्ति के प्रति नहीं।
2. यह प्रायः नकारात्मक होता है।
3. यह रुढ़धारणाओं पर आधारित होता है।
4. यह अधिगम द्वारा अर्जित किया जा सकता है।
5. यह भेदभाव को जन्म दे सकता है।

उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) उपरोक्त सभी
(D) केवल 5

179. 'स्वतः साधक भविष्योक्ति' की प्रक्रिया में, लक्ष्य समूह का व्यवहार पूर्वाग्रह को...
(A) कमजोर करता है।
(B) चुनौती देता है।
(C) पुष्ट और प्रबल करता है।
(D) अप्रभावित छोड़ता है।

180. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए शिक्षा की भूमिका क्या है?
(A) अंतःसमूह अभिनति को बढ़ावा देना।
(B) समूहों के बीच संपर्क को रोकना।
(C) पूर्वाग्रहों को सही ठहराना।
(D) रुढ़ धारणाओं को संशोधित एवं चुनौती देना।

181. अभिवृत्ति के ए.-बी.-सी. घटकों में 'बी' (B) का क्या अर्थ है?
(A) विश्वास (Belief)
(B) भावात्मक (Affective)
(C) व्यवहारपरक (Behavioural)
(D) संतुलन (Balance)

182. "ईश्वर में विश्वास" किसका उदाहरण है?
(A) एक मूल्य
(B) एक विश्वास
(C) एक अभिवृत्ति
(D) एक रुढ़धारणा

183. अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति का आकलन किस पैमाने पर किया जा सकता है?
(A) सरल से जटिल पैमाने पर
(B) केंद्रीय से परिधीय पैमाने पर
(C) मजबूत से कमजोर पैमाने पर
(D) सकारात्मक से नकारात्मक पैमाने पर

184. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): परिवार और विद्यालय का परिवेश जीवन के प्रारंभिक वर्षों में अभिवृत्ति निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
कारण (R): इन परिवेशों में अभिवृत्तियों का अधिगम आमतौर पर साहचर्य, पुरस्कार और दंड तथा प्रतिरुपण के माध्यम से होता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

185. संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव होने पर व्यक्ति में एक _____ उत्पन्न होती है।
(A) मानसिक सुविधा
(B) मानसिक शांति
(C) मानसिक असुविधा या अशांति
(D) तटस्थ भावना

186. एस. एम. मोहसिन के मॉडल में 'स्रोत' के लिए क्या आवश्यक है कि वह लक्ष्य के प्रति रखे?
(A) एक सकारात्मक अभिवृत्ति
(B) एक नकारात्मक अभिवृत्ति
(C) एक तटस्थ अभिवृत्ति
(D) कोई अभिवृत्ति नहीं

187. एक व्यक्ति जो महिला सशक्तिकरण का समर्थक है, यह पढ़ने के बाद कि महिलाएं बहुत शक्तिशाली हो जाएंगी और पारिवारिक दायित्वों को नजरअंदाज करेंगी, अपनी सकारात्मक अभिवृत्ति को कम कर लेता है। यह कैसा परिवर्तन है?
(A) संगत
(B) तार्किक
(C) अपेक्षित
(D) विसंगत

(B) विचार और क्रिया में है।
(C) क्रिया और भावना में है।
(D) विश्वास और मूल्य में है।

215. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (रणनीति)
P. शिक्षा और सूचना
Q. अंतःसमूह संपर्क
R. व्यक्तिगत अनन्यता पर बल
S. पूर्वाग्रह अधिगम के अवसर कम करना
सूची II: (विवरण)
1. लोगों को व्यक्तियों के रूप में देखना, न कि समूह के सदस्यों के रूप में
2. बच्चों को रूढ़िवादी विचार न सिखाना
3. रूढ़ धारणाओं को संशोधित करना
4. सहयोगपूर्ण कार्यों के माध्यम से अविश्वास कम करना
(A) P-3, Q-4, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-2, Q-3, R-4, S-1
(D) P-4, Q-1, R-2, S-3

216. अभिवृत्ति का वह घटक जो अभिवृत्ति-विषय के प्रति क्रिया करने की प्रवृत्ति से संबंधित है, कहलाता है:
(A) व्यवहारपरक घटक
(B) संज्ञानात्मक घटक
(C) भावात्मक घटक
(D) मूल्यांकनपरक घटक

217. एक तटस्थ अभिवृत्ति में कर्षण-शक्ति...
(A) सकारात्मक होती है।
(B) नकारात्मक होती है।
(C) न तो सकारात्मक होती है, न ही नकारात्मक।
(D) दोनों होती है।

218. अभिवृत्ति निर्माण में 'संदर्भ समूह' की भूमिका विशेष रूप से कब महत्वपूर्ण होती है?
(A) किशोरावस्था
(B) बाल्यावस्था
(C) वयस्कता
(D) वृद्धावस्था

219. संतुलन सिद्धांत में, यदि आप (P) अपने मित्र (O) को पसंद करते हैं, और आपके मित्र (O) किसी फिल्म (X) को नापसंद करता है जिसे आप (P) पसंद करते हैं, तो यह स्थिति कैसी है?
(A) संतुलित
(B) तटस्थ
(C) जटिल
(D) असंतुलित

220. फेस्टिंगर और कार्लस्मिथ के प्रयोग का मुख्य निष्कर्ष क्या था?
(A) अधिक पैसा हमेशा अधिक अभिवृत्ति परिवर्तन लाता है।
(B) अपर्याप्त औचित्य (कम पैसा) अधिक अभिवृत्ति परिवर्तन ला सकता है।
(C) लोगों को झूठ बोलना पसंद है।
(D) उबाऊ कार्य रोचक हो सकते हैं।

221. एक समाचार पत्र में यह पढ़ना कि आपका पसंदीदा शीतल पेय हानिकारक है, आपके व्यवहार को कैसे प्रभावित कर सकता है, यह किस सिद्धांत द्वारा सबसे अच्छी तरह समझाया जा सकता है?
(A) संतुलन सिद्धांत
(B) द्वि-स्तरीय संप्रत्यय
(C) संज्ञानात्मक विसंवादिता
(D) साहचर्य द्वारा अधिगम

222. अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए, आमने-सामने का संचार जनसंचार माध्यमों की तुलना में अधिक प्रभावी क्यों होता है?
(A) क्योंकि यह सस्ता है।
(B) क्योंकि यह अधिक लोगों तक पहुंचता है।
(C) क्योंकि यह हमेशा तार्किक होता है।
(D) क्योंकि यह व्यक्तिगत एवं तत्काल प्रतिक्रिया देता है।

223. रिचर्ड लॉ पियरे ने अपने अध्ययन में चीनियों के प्रति पूर्वाग्रह को कैसे मापा?
(A) (A) और (B) दोनों।
(B) उनके साथ यात्रा करके और होटलों की प्रतिक्रिया देखकर।
(C) होटलों को प्रश्नावली भेजकर।
(D) केवल (A)।

224. जब एक बहुसंख्यक समूह अपनी आर्थिक विफलताओं के लिए एक अप्रवासी समूह को दोषी ठहराता है, तो यह किसका उदाहरण है?
(A) अंतःसमूह अभिनति
(B) बलि का बकरा बनाना
(C) स्वतः साधक भविष्योक्ति
(D) सत्य का आधार तत्व

225. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए, समूहों को एक-दूसरे के संपर्क में लाने की रणनीति के सफल होने के लिए सबसे महत्वपूर्ण शर्त क्या है?
(A) उन्हें एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करनी चाहिए।
(B) समूहों को सहयोगपूर्ण कार्य एवं साझा लक्ष्य देना
(C) उन्हें बस एक ही कमरे में बैठना चाहिए।
(D) एक समूह को दूसरे का मार्गदर्शन करना चाहिए।

226. 'मत' (opinion) और 'अभिवृत्ति' (attitude) में क्या अंतर है?
(A) अभिवृत्ति में सांवेगिक एवं व्यवहारपरक घटक होते हैं।
(B) मत में सांवेगिक एवं क्रियात्मक घटक होते हैं, जबकि अभिवृत्ति में नहीं।

(C) लक्ष्य की भावनाओं पर
(D) लक्ष्य की सामाजिक स्थिति पर

202. लॉ पियरे के अध्ययन में, प्रश्नावली का उत्तर देते समय होटल प्रबंधकों का व्यवहार किस कारक से अधिक प्रभावित था?
(A) सामाजिक मानक और पूर्वाग्रह
(B) वास्तविक स्थिति का दबाव
(C) उनकी निजी अभिवृत्ति
(D) आर्थिक लाभ

203. निम्नलिखित में से कौन सा कथन रुढ़धारणाओं के बारे में गलत है?
(A) वे एक समूह के सभी सदस्यों पर लागू की जाती हैं।
(B) वे अक्सर नकारात्मक होती हैं।
(C) वे व्यक्तिगत विभिन्नताओं को नजरअंदाज करती हैं।
(D) वे हमेशा व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित होती हैं।

204. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): 'बलि का बकरा बनाने' की प्रक्रिया में, एक कमजोर अल्पसंख्यक समूह को बहुसंख्यक की समस्याओं के लिए दोषी ठहराया जाता है।
कारण (R): यह कुंठा को विस्थापित करने का एक समूह-आधारित तरीका है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

205. अभिवृत्ति और विश्वास के बीच क्या संबंध है?
(A) वे पूरी तरह से असंबंधित हैं।
(B) अभिवृत्ति विश्वास का संज्ञानात्मक आधार बनाती है।
(C) विश्वास अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधार बनाते हैं।
(D) वे एक ही चीज हैं।

206. 'हरा-भरा पर्यावरण' के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति वाले व्यक्ति का कौन सा व्यवहार उसके व्यवहारपरक घटक को दर्शाता है?
(A) यह जानना कि पेड़ लगाना महत्वपूर्ण है।
(B) पेड़ों को देखकर खुश होना।
(C) पर्यावरण पर एक किताब पढ़ना।
(D) वृक्षारोपण अभियान में भाग लेना।

207. एक 5-बिंदु मापनी पर, कौन से मान सबसे अधिक 'चरम-सीमा' दर्शाते हैं?
(A) 1 और 5
(B) 2 और 4
(C) केवल 3
(D) 1 और 2

208. निम्नलिखित में से कौन अभिवृत्ति निर्माण के लिए सबसे कम प्रत्यक्ष रुप से जिम्मेदार है?
(A) माता-पिता का प्रभाव
(B) आनुवंशिक प्रवृत्ति
(C) मीडिया का प्रभाव
(D) सहकर्मी समूह का प्रभाव

209. यदि कोई व्यक्ति अपने पसंदीदा राजनेता को एक विशेष ब्रांड का शीतल पेय पीते हुए देखता है और उस शीतल पेय के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता है, तो यह किसका उदाहरण है?
(A) केवल सूचना का प्रभाव
(B) प्रतिरूपण और साहचर्य दोनों
(C) केवल पुरस्कृत होना
(D) संज्ञानात्मक विसंवादिता

210. निम्नलिखित विकल्पों पर विचार करें:
1. अपने मूल विश्वास या अभिवृत्ति को बदलना।
2. अपने व्यवहार को बदलना।
3. असंगत जानकारी को अनदेखा या तर्कहीन बनाना।
4. अपनी अभिवृत्ति और व्यवहार को सुसंगत बनाने के लिए नई जानकारी खोजना।
5. असंगति को स्वीकार करना।

उपरोक्त में से कौन से विकल्प संज्ञानात्मक विसंवादिता को कम करने के तरीके हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 1, 2 और 3
(C) केवल 1, 2, 3 और 4
(D) उपरोक्त सभी

211. एस. एम. मोहसिन का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय किसके समान है?
(A) संज्ञानात्मक विसंवादिता
(B) संतुलन सिद्धांत
(C) प्रेक्षणमूलक अधिगम या अनुकरण
(D) शास्त्रीय अनुबंधन

212. जब एक कार विज्ञापन 'सुरक्षा रेटिंग' और 'माइलेज' पर ध्यान केंद्रित करता है, तो यह किस अपील का उपयोग कर रहा है?
(A) सांवेगिक अपील
(B) भय अपील
(C) प्राधिकारी अपील
(D) तार्किक अपील

213. एक व्यक्ति जिसमें उच्च 'अनुनयता' होती है...
(A) वह दूसरों को आसानी से मना लेता है।
(B) वह अपनी अभिवृत्तियों को कभी नहीं बदलता है।
(C) उसे दूसरों द्वारा आसानी से मना लिया जाता है।
(D) वह हमेशा तार्किक तर्कों का विरोध करता है।

214. पूर्वाग्रह और भेदभाव में संबंध वैसा ही है जैसा...
(A) भावना और विचार में है।

(D) तत्कालिका

163. किसी संदेश में 'भय अपील' का उपयोग करते समय क्या सावधानी बरतनी चाहिए?
(A) भय का बिल्कुल भी उपयोग नहीं करना चाहिए।
(B) जितना संभव हो उतना अधिक भय उत्पन्न करना चाहिए।
(C) अत्यधिक भय से बचें क्योंकि यह प्रतिकूल हो सकता है।
(D) भय अपील केवल बच्चों पर काम करती है।

164. उन लोगों में अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना अधिक होती है जिनका व्यक्तित्व...
(A) बंद और कठोर होता है।
(B) अंतर्मुखी होता है।
(C) बहिर्मुखी होता है।
(D) अधिक खुला एवं लचीला होता है।

165. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (शब्द)
P. पूर्वाग्रह
Q. रुढ़धारणा
R. भेदभाव
S. अभिवृत्ति
सूची II: (प्रकृति)
1. व्यवहार
2. विचार का पुंज
3. मन की अवस्था
4. नकारात्मक अभिवृत्ति
(A) P-4, Q-2, R-1, S-3
(B) P-3, Q-1, R-2, S-4
(C) P-4, Q-3, R-1, S-2
(D) P-2, Q-4, R-3, S-1

166. किसी लक्ष्य समूह के बारे में यह सोचना कि "उसमें कोई न कोई सत्य या सत्य का आधार तत्व (kernel of truth) तो अवश्य होना चाहिए", किस प्रक्रिया से संबंधित है?
(A) बलि का बकरा बनाना
(B) रुढ़ धारणा को बनाए रखना
(C) सामाजिक अनन्यता
(D) अधिगम

167. अंतःसमूह संपर्क की युक्ति की सफलता के लिए कौन सी शर्त आवश्यक नहीं है?
(A) दोनों समूह एक सहयोगी संदर्भ में मिलते हैं।
(B) समूहों के मध्य घनिष्ठ अंतःक्रिया होती है।
(C) दोनों समूह शक्ति या प्रतिष्ठा में भिन्न नहीं होते हैं।
(D) दोनों समूह शक्ति या प्रतिष्ठा में भिन्न होते हैं।

168. सामाजिक व्यवहार वह है जो दूसरों की ______ उपस्थिति में घटित होता है।
(A) वास्तविक, कल्पित अथवा अनुमानित
(B) केवल वास्तविक
(C) केवल कल्पित
(D) केवल अनुमानित

169. नीचे दो कथन दिए गए हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए:
कथन 1: विश्वास अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक को इंगित करते हैं।
कथन 2: मूल्य ऐसी अभिवृत्ति है जिसमें 'चाहिए' का पक्ष निहित रहता है।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
(B) कथन 1 सत्य है, किन्तु 2 असत्य है।
(C) कथन 1 असत्य है, किन्तु 2 सत्य है।
(D) कथन 1 और 2 दोनों असत्य हैं।

170. निम्नलिखित में से कौन अभिवृत्ति की विशेषता नहीं है?
(A) सार्वभौमिकता (Universality)
(B) कर्षण-शक्ति (Valence)
(C) चरम-सीमा (Extremeness)
(D) केंद्रिकता (Centrality)

171. अभिवृत्ति निर्माण में 'प्रतिरुपण' का अर्थ है:
(A) स्वयं के अनुभवों से सीखना।
(B) पुरस्कार और दंड के माध्यम से सीखना।
(C) तार्किक जानकारी के माध्यम से सीखना।
(D) दूसरों के व्यवहार का प्रेक्षण करके सीखना।

172. फ्रिट्ज़ हाइडर के अनुसार, एक त्रिकोण में संतुलन की स्थिति को प्राप्त करने के लिए क्या आवश्यक है?
(A) सभी संबंधों को नकारात्मक बनाना।
(B) कम से कम एक संबंध को बदलना अगर असंतुलन हो।
(C) सभी संबंधों को सकारात्मक बनाना।
(D) असंतुलन की स्थिति को स्वीकार करना।

173. फेस्टिंगर और कार्लस्मिथ के प्रयोग में, किस समूह ने सबसे अधिक संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव किया?
(A) जिन्होंने प्रयोग को रोचक पाया।
(B) जिन्होंने प्रयोग में भाग लेने से मना कर दिया।
(C) जिन्हें झूठ बोलने के लिए $1 मिला।
(D) जिन्हें झूठ बोलने के लिए $20 मिले।

174. एस. एम. मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय में, यदि लक्ष्य स्रोत के साथ तादात्म्य स्थापित कर लेता है, तो दूसरा चरण क्या होगा?
(A) लक्ष्य अपनी अभिवृत्ति बदलता है।
(B) स्रोत लक्ष्य को पुरस्कृत करता है।
(C) लक्ष्य स्रोत को भूल जाता है।
(D) स्रोत अपने व्यवहार में वास्तविक परिवर्तन दिखाता है।

175. अभिवृत्ति परिवर्तन में, 'सर्वसम' (congruent) परिवर्तन का क्या अर्थ है?
(A) अभिवृत्ति उसी दिशा में और प्रबल होती है।

(C) दोनों में कोई अंतर नहीं है।
(D) मत हमेशा नकारात्मक होता है, जबकि अभिवृत्ति सकारात्मक होती है।

227. नीचे कुछ प्रक्रियाएं दी गई हैं:
1. साहचर्य
2. पुरस्कार और दंड
3. प्रतिरुपण
4. सांस्कृतिक मानक
5. सूचना का प्रभाव

उपरोक्त में से कौन सी अभिवृत्ति निर्माण की प्रक्रियाएं हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 4 और 5
(C) केवल 1 और 3
(D) उपरोक्त सभी

228. "मैं धूम्रपान करता हूं" और "धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है" - ये दो विचार एक धूम्रपान करने वाले के मन में क्या पैदा कर सकते हैं?
(A) संज्ञानात्मक संतुलन
(B) संज्ञानात्मक संगति
(C) संज्ञानात्मक जटिलता
(D) संज्ञानात्मक विसंवादिता

229. स्रोत की 'विश्वसनीयता' किस पर निर्भर करती है?
(A) स्रोत की शारीरिक सुंदरता पर
(B) स्रोत की लोकप्रियता पर
(C) स्रोत की विशेषज्ञता और भरोसे पर
(D) स्रोत की उम्र पर

230. अधिक बुद्धिमान व्यक्ति अपनी अभिवृत्तियों को क्यों बदल सकते हैं?
(A) क्योंकि वे आसानी से दूसरों से प्रभावित हो जाते हैं।
(B) क्योंकि वे अधिक सूचनाओं का गहन चिंतन करते हैं।
(C) क्योंकि उनमें आत्म-सम्मान की कमी होती है।
(D) क्योंकि वे हमेशा दूसरों से सहमत होना चाहते हैं।

231. एक समूह के बारे में अति-सामान्यीकृत और अक्सर गलत धारणाओं को क्या कहा जाता है?
(A) पूर्वाग्रह
(B) भेदभाव
(C) मूल्य
(D) रुढ़धारणा

232. 'अंतःसमूह' (in-group) क्या है?
(A) वह समूह जिससे व्यक्ति संबंधित है।
(B) वह समूह जिससे व्यक्ति संबंधित नहीं है।
(C) वह समूह जो पूर्वाग्रह का लक्ष्य है।
(D) वह समूह जो समाज में शक्तिशाली है।

233. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना एक जटिल प्रकरण है।
कारण (R): सामाजिक प्रभाव के कारण लोग विभिन्न विषयों के बारे में अभिवृत्तियाँ विकसित करते हैं, जो उनके व्यवहार को प्रभावित करती हैं।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

234. जब कोई व्यक्ति किसी विशिष्ट विषय के बारे में सोचता है, तो यह अभिवृत्ति के किस घटक से संबंधित है?
(A) संज्ञानात्मक
(B) भावात्मक
(C) व्यवहारपरक
(D) ये सभी

235. मूल्य में निहित 'चाहिए' का पक्ष उसे कैसा बनाता है?
(A) अतार्किक
(B) अस्थायी
(C) अप्रासंगिक
(D) आचारपरक या नैतिक

236. अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रियाएं किस क्रम में काम कर सकती हैं?
1. स्रोत के साथ तादात्म्य
2. व्यवहार में वास्तविक परिवर्तन
3. व्यवहार परिवर्तन का प्रेक्षण
4. लक्ष्य द्वारा अनुकरण

यह किस मॉडल का वर्णन करता है?
(A) हाइडर का संतुलन मॉडल
(B) फेस्टिंगर का विसंवादिता मॉडल
(C) मोहसिन का द्वि-स्तरीय मॉडल
(D) लॉ पियरे का अध्ययन

237. निम्नलिखित में से कौन सा अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध की संगति को कमजोर करता है?
(A) प्रबल अभिवृत्ति
(B) अभिवृत्ति के प्रति जागरुकता
(C) समूह का दबाव
(D) सकारात्मक परिणाम की अपेक्षा

238. पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक और भावात्मक घटकों को परिवर्तित करना कठिन क्यों होता है?
(A) क्योंकि वे कानून द्वारा संरक्षित होते हैं।
(B) क्योंकि वे हमेशा सच होते हैं।
(C) क्योंकि लोग उन्हें बदलना नहीं चाहते।
(D) क्योंकि वे अक्सर गहरे और भावनात्मक रुप से निहित

139. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (पूर्वाग्रह का स्रोत)
P. अधिगम
Q. अंतःसमूह अभिनति
R. बलि का बकरा बनाना
S. स्वतः साधक भविष्योक्ति
सूची II: (उदाहरण/विवरण)
1. बहुसंख्यक द्वारा अल्पसंख्यक को समस्याओं के लिए दोषी ठहराना
2. माता-पिता से नकारात्मक विचार सीखना
3. लक्ष्य समूह द्वारा नकारात्मक प्रत्याशाओं की पुष्टि करना
4. अपने समूह को श्रेष्ठ समझना
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-4, Q-3, R-2, S-1
(D) P-2, Q-1, R-4, S-3

140. सामाजिक मनोविज्ञान किसके व्यवहार का अध्ययन करता है?
(A) समूहों के बीच होने वाली अंतर-क्रियाओं का
(B) दूसरों की कल्पित या वास्तविक उपस्थिति में व्यवहार का
(C) केवल व्यक्तियों के निजी मानसिक अनुभवों का
(D) समाज में होने वाले केवल असामाजिक व्यवहार का

141. अभिवृत्ति की परिभाषा में 'मूल्यांकनपरक विशेषता' का क्या अर्थ है?
(A) विषय की तथ्यात्मक जानकारी
(B) विषय के प्रति की जाने वाली क्रिया
(C) विषय का सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थ मूल्यांकन
(D) विषय के बारे में सोचने की प्रक्रिया

142. अभिवृत्ति के घटकों के संबंध में निम्नलिखित में से कौन सा युग्म सही सुमेलित नहीं है?
(A) संज्ञानात्मक घटक - विचार
(B) भावात्मक घटक - भावना
(C) व्यवहारपरक घटक - क्रिया की प्रवृत्ति
(D) संज्ञानात्मक घटक - प्रत्यक्ष कार्य

143. 'मूल्य' और 'अभिवृत्ति' में मुख्य अंतर क्या है?
(A) मूल्य में 'चाहिए' का पक्ष अनिवार्य रुप से होता है।
(B) अभिवृत्ति में 'चाहिए' का पक्ष होता है, जबकि मूल्य में नहीं।
(C) मूल्य हमेशा नकारात्मक होते हैं, जबकि अभिवृत्तियाँ सकारात्मक होती हैं।
(D) दोनों में कोई अंतर नहीं है।

144. अभिवृत्ति की 'चरम-सीमा' विशेषता का संबंध किससे है?
(A) अभिवृत्ति कितनी सकारात्मक या नकारात्मक है
(B) अभिवृत्ति कितनी तीव्र या प्रबल है
(C) अभिवृत्ति कितनी जटिल है
(D) अभिवृत्ति कितनी महत्वपूर्ण है

145. निम्नलिखित प्रक्रियाओं को अभिवृत्ति परिवर्तन में उनके योगदान के अनुसार मिलाएं:
1. संज्ञानात्मक विसंवादिता
2. संतुलन का संप्रत्यय
3. द्विस्तरीय संप्रत्यय
इनके प्रतिपादकों का सही क्रम क्या है?
(A) फेस्टिंगर, हाइडर, मोहसिन
(B) हाइडर, फेस्टिंगर, मोहसिन
(C) मोहसिन, हाइडर, फेस्टिंगर
(D) फेस्टिंगर, मोहसिन, हाइडर

146. एक जटिल अभिवृत्ति तंत्र का उदाहरण क्या हो सकता है?
(A) स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम के प्रति अभिवृत्ति
(B) किसी एक व्यक्ति के प्रति अभिवृत्ति
(C) एक विशिष्ट भोजन के प्रति अभिवृत्ति
(D) किसी एक रंग के प्रति अभिवृत्ति

147. अभिवृत्ति निर्माण के लिए निम्नलिखित में से कौन सा कारक सबसे प्रारंभिक और मौलिक पृष्ठभूमि प्रदान करता है?
(A) संदर्भ समूह
(B) व्यक्तिगत अनुभव
(C) परिवार एवं विद्यालय का परिवेश
(D) संचार-माध्यम

148. असंतुलन की स्थिति में, पी-ओ-एक्स त्रिकोण में परिवर्तन क्यों होता है?
(A) क्योंकि असंतुलन तार्किक रुप से आरामदायक होता है
(B) क्योंकि बाहरी दबाव परिवर्तन के लिए मजबूर करता है
(C) क्योंकि पी, ओ, और एक्स सभी बदलना चाहते हैं
(D) क्योंकि असंतुलन तार्किक रुप से असुविधाजनक होता है

149. एस.एम. मोहसिन का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय विशेष रूप से किस स्थिति में अभिवृत्ति परिवर्तन की व्याख्या करता है?
(A) जब लक्ष्य और स्रोत के बीच कोई संबंध न हो
(B) जब स्रोत, लक्ष्य पर दबाव डालता हो
(C) जब लक्ष्य स्रोत को पसंद और सम्मानित करता हो
(D) जब संदेश किसी माध्यम से आता हो

150. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. नकारात्मक अभिवृत्तियों को बदलना आसान होता है।
2. चरम और केंद्रीय अभिवृत्तियों को बदलना कठिन होता. है।
3. सरल अभिवृत्तियों को बदलना बहुल अभिवृत्तियों से आसान होता है।
4. संगत परिवर्तन करना विसंगत परिवर्तन से आसान होता है।
5. सभी अभिवृत्तियों को समान आसानी से बदला जा सकता

(D) ये तीनों असंबंधित अवधारणाएं हैं।

251. सामाजिक मनोविज्ञान का मुख्य फोकस क्या है?
(A) व्यक्तिगत मानसिक प्रक्रियाएँ
(B) बड़े पैमाने पर सामाजिक संरचनाएँ
(C) जैविक प्रक्रियाएँ जो व्यवहार को रेखांकित करती हैं
(D) सामाजिक संदर्भ में व्यक्ति का व्यवहार

252. यदि आप मानते हैं कि "सभी पुस्तकालय शांत स्थान होते हैं," तो यह क्या है?
(A) एक अभिवृत्ति
(B) एक विश्वास
(C) एक मूल्य
(D) एक व्यवहार

253. अभिवृत्ति के किस घटक को मापना सबसे कठिन है?
(A) संज्ञानात्मक
(B) भावात्मक
(C) व्यवहारपरक
(D) ये सभी समान रूप से आसान हैं

254. एक अभिवृत्ति की 'केंद्रिकता' जितनी अधिक होगी, उसे बदलना उतना ही _____ होगा।
(A) आसान
(B) संभव
(C) असंभव
(D) कठिन

255. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): व्यक्तिगत अनुभव अभिवृत्ति निर्माण का एक शक्तिशाली स्रोत हो सकता है।
कारण (R): एक प्रत्यक्ष और भावनात्मक रूप से आवेशित अनुभव किसी व्यक्ति की मौजूदा अभिवृत्तियों को पूरी तरह से बदल सकता है।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

256. फेस्टिंगर के अनुसार, विसंवादिता की मात्रा किस पर निर्भर नहीं करती है?
(A) असंगत संज्ञानों के महत्व पर
(B) व्यक्ति की बुद्धि पर
(C) असंगत संज्ञानों के अनुपात पर
(D) असंगति को कम करने की क्षमता पर

257. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. उच्च अनुनयता वाले लोग आसानी से बदल जाते हैं।
2. प्रबल पूर्वाग्रह वाले लोग बदलने के प्रतिरोधी होते हैं।
3. कम आत्म-सम्मान वाले लोग आसानी से मान जाते हैं।
4. उच्च बुद्धि वाले लोग तर्कों का बेहतर विश्लेषण कर सकते हैं।
5. खुले विचारों वाले लोग बदलने की अधिक संभावना रखते हैं।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 2, 4 और 5
(D) सभी 1, 2, 3, 4 और 5

258. लॉ पियरे के अध्ययन में निहित विरोधाभास क्या था?
(A) लोगों ने जो कहा और जो उन्होंने किया, उसमें अंतर था।
(B) लोग चीनियों को पसंद करते थे लेकिन उन्हें सेवा देने से मना कर दिया।
(C) लोग चीनियों को नापसंद करते थे और उन्हें सेवा देने से मना कर दिया।
(D) प्रश्नावली के परिणाम और वास्तविक व्यवहार समान थे।

259. पूर्वाग्रह के अधिग्रहण में कौन सी प्रक्रिया शामिल नहीं है?
(A) शास्त्रीय अनुबंधन (Classical Conditioning)
(B) क्रियाप्रसूत अनुबंधन (Operant Conditioning)
(C) आनुवंशिक वंशानुक्रम (Genetic Inheritance)
(D) प्रेक्षणात्मक अधिगम (Observational Learning)

260. पूर्वाग्रह में कमी के लिए "अंतःसमूह संपर्क" परिकल्पना की सफलता के लिए कौन सी स्थिति महत्वपूर्ण है?
(A) समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा
(B) समूहों का अलगाव
(C) एक समूह का दूसरे पर प्रभुत्व
(D) समान स्थिति और समान लक्ष्य

261. अभिवृत्ति का 'सं-भा-व्य' मॉडल क्या है?
(A) फ्रिट्ज हाइडर का मॉडल
(B) लियॉन फेस्टिंगर का मॉडल
(C) यह एक सामान्यतः स्वीकृत मॉडल है।
(D) एस.एम. मोहसिन का मॉडल

262. किसी अभिवृत्ति की 'कर्षण-शक्ति' और 'चरम-सीमा' में क्या अंतर है?
(A) कर्षण-शक्ति तीव्रता है, जबकि चरम-सीमा दिशा है।
(B) कर्षण-शक्ति दिशा (सकारात्मक/नकारात्मक) है, जबकि चरम-सीमा तीव्रता है।
(C) दोनों का एक ही अर्थ है।
(D) कर्षण-शक्ति जटिलता से संबंधित है, और चरम-सीमा केंद्रिकता से।

263. एक बच्चा जो अपने माता-पिता को किसी विशेष राजनीतिक दल की आलोचना करते हुए सुनता है, वह उस दल के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर सकता है। यह किस प्रकार के अधिगम का उदाहरण है?

324. नौकरी के उदाहरण में, एक व्यक्ति अस्वीकृत नौकरी के नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करके क्या कर रहा है?
(A) अपनी विसंवादिता कम कर रहा है।
(B) अपनी विसंवादिता बढ़ा रहा है।
(C) एक नई नौकरी की तलाश कर रहा है।
(D) अपने निर्णय पर पछतावा कर रहा है।

325. सिद्धांत के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा विसंवादिता को कम करने का एक तरीका नहीं है?
(A) व्यवहार बदलना।
(B) अभिवृत्ति बदलना।
(C) असंगत संज्ञानों पर जानबूझकर ध्यान केंद्रित करना।
(D) असंगति को तर्कसंगत बनाना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

यह एक आम धारणा है कि अभिवृत्तियाँ व्यवहार का मार्गदर्शन करती हैं, लेकिन सामाजिक मनोवैज्ञानिकों ने पाया है कि अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध हमेशा सीधा नहीं होता है। इसे 'अभिवृत्ति-व्यवहार अंतराल' (attitude-behavior gap) कहा जाता है। कई कारक इस संबंध की मजबूती को प्रभावित करते हैं। एक महत्वपूर्ण कारक 'अभिवृत्ति की ताकत' (attitude strength) है। मजबूत अभिवृत्तियाँ, जो अक्सर प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव से बनती हैं, व्यवहार की भविष्यवाणी करने में अधिक प्रभावी होती हैं। उदाहरण के लिए, जिस व्यक्ति ने स्वयं रक्तदान करके किसी की जान बचाई है, उसकी रक्तदान के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति उस व्यक्ति की तुलना में अधिक मजबूत होगी जिसने केवल इसके बारे में पढ़ा है। दूसरा कारक 'अभिवृत्ति की सुगम्यता' (attitude accessibility) है, यानी अभिवृत्ति कितनी आसानी से और जल्दी से दिमाग में आती है। जो अभिवृत्तियाँ अत्यधिक सुगम्य होती हैं, वे व्यवहार को अधिक प्रभावित करती हैं। तीसरा, 'विशिष्टता का सिद्धांत' (principle of specificity) है, जो बताता है कि विशिष्ट व्यवहारों की भविष्यवाणी करने के लिए विशिष्ट अभिवृत्तियाँ सामान्य अभिवृत्तियों से बेहतर होती हैं। पर्यावरण के प्रति एक सामान्य सकारात्मक अभिवृत्ति यह भविष्यवाणी करने में उतनी सफल नहीं हो सकती कि कोई व्यक्ति अगले सप्ताह प्लास्टिक की बोतलें रीसायकल करेगा या नहीं, जितनी कि रीसाइक्लिंग के प्रति एक विशिष्ट सकारात्मक अभिवृत्ति।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. 'अभिवृत्ति-व्यवहार अंतराल' से क्या तात्पर्य है?
(A) अभिवृत्तियों और व्यवहार के बीच अक्सर एक विसंगति होती है।
(B) अभिवृत्तियाँ हमेशा व्यवहार को सटीक रूप से दर्शाती हैं।
(C) व्यवहार हमेशा अभिवृत्तियों से पहले आता है।
(D) अभिवृत्तियों का व्यवहार पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

327. 'विशिष्टता के सिद्धांत' के अनुसार, किसी विशिष्ट रविवार को चर्च जाने के व्यवहार की सबसे अच्छी भविष्यवाणी कौन सी अभिवृत्ति करेगी?
(A) धर्म के प्रति एक सामान्य अभिवृत्ति।
(B) आध्यात्मिकता के प्रति एक सामान्य अभिवृत्ति।
(C) दान के प्रति एक अभिवृत्ति।
(D) विशिष्ट रविवार को चर्च जाने के प्रति एक विशिष्ट अभिवृत्ति।

328. प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव से बनी अभिवृत्तियाँ व्यवहार को अधिक प्रभावित क्यों करती हैं?
(A) क्योंकि वे आमतौर पर कमजोर होती हैं।
(B) क्योंकि वे अधिक मजबूत और स्थिर होती हैं।
(C) क्योंकि वे कम सुगम्य होती हैं।
(D) क्योंकि वे हमेशा नकारात्मक होती हैं।

329. 'अभिवृत्ति की सुगम्यता' का क्या अर्थ है?
(A) अभिवृत्ति कितनी जटिल है।
(B) अभिवृत्ति कितनी सामाजिक रूप से स्वीकार्य है।
(C) अभिवृत्ति कितनी आसानी से दिमाग में आती है।
(D) अभिवृत्ति कितनी तार्किक है।

330. स्रोत के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सा कारक अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध को मजबूत करता है?
(A) सामान्य अभिवृत्ति
(B) कमजोर अभिवृत्ति
(C) अप्रत्यक्ष अनुभव
(D) उच्च अभिवृत्ति सुगम्यता

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

पूर्वाग्रह किसी समूह या उसके सदस्यों के प्रति एक अनुचित और आमतौर पर नकारात्मक अभिवृत्ति है। सामाजिक मनोवैज्ञानिक पूर्वाग्रह को एक अभिवृत्ति के रूप में देखते हैं, इसलिए इसमें भी संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक घटक होते हैं। पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक घटक रुढ़िवादिता (stereotype) है। रुढ़िवादिता किसी समूह के सदस्यों के बारे में सामान्यीकृत विश्वास या अपेक्षाएं हैं, जो उनकी व्यक्तिगत भिन्नताओं को नजरअंदाज करती हैं (जैसे, "सभी राजनेता भ्रष्ट होते हैं")। ये विश्वास सही, गलत या अति-सामान्यीकृत हो सकते हैं। पूर्वाग्रह का भावात्मक घटक पूर्वाग्रह की भावना ही है, जिसमें घृणा, नापसंद, भय या क्रोध जैसी तीव्र नकारात्मक भावनाएं शामिल होती हैं। यह पूर्वाग्रह का मूल है। अंत में, पूर्वाग्रह का व्यवहारपरक घटक भेदभाव (discrimination) है। भेदभाव किसी व्यक्ति के प्रति केवल उसकी समूह सदस्यता के आधार पर किया गया अनुचित नकारात्मक व्यवहार है। इसमें किसी को नौकरी देने से मना करना, सामाजिक रूप से बहिष्कृत करना या शारीरिक हिंसा शामिल हो सकती है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि एक व्यक्ति रुढ़िवादी विचार रख सकता है (संज्ञानात्मक) बिना पूर्वाग्रह महसूस किए (भावात्मक) या भेदभाव किए (व्यवहारपरक), लेकिन अक्सर ये तीनों घटक एक साथ

276. विज्ञापन में विशेषज्ञों का उपयोग स्रोत की किस विशेषता पर आधारित है?
(A) आकर्षकता
(B) समानता
(C) लोकप्रियता
(D) विश्वसनीयता

277. 'बलि का बकरा' शब्द का क्या अर्थ है?
(A) एक व्यक्ति जो हमेशा सही होता है।
(B) एक समूह जो बहुत शक्तिशाली है।
(C) दूसरों की त्रुटियों हेतु अन्यायपूर्ण आरोपित व्यक्ति या समूह
(D) एक व्यक्ति जो बलिदान करता है।

278. पूर्वाग्रह को कम करने के लिए, 'शिक्षा' का सबसे प्रभावी रूप क्या है?
(A) केवल तथ्य और आंकड़े प्रदान करना।
(B) रुढ़ धारणाओं पर सवाल उठाने हेतु प्रोत्साहित करना
(C) एक समूह को दूसरे से श्रेष्ठ बताना।
(D) पूर्वाग्रह के अस्तित्व को नकारना।

279. अभिवृत्ति का कौन सा घटक अक्सर सबसे पहले बनता है?
(A) संज्ञानात्मक
(B) व्यवहारपरक
(C) ये सभी एक साथ बनते हैं
(D) भावात्मक

280. नीचे दो कथन दिए गए हैं। सही विकल्प का चयन कीजिए:
कथन 1: सभी रुढ़धारणाएं नकारात्मक होती हैं।
कथन 2: रुढ़धारणाएं व्यक्तिगत विभिन्नताओं को ध्यान में रखने में विफल रहती हैं।
(A) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
(B) कथन 1 सत्य है, लेकिन 2 असत्य है।
(C) कथन 1 असत्य है, लेकिन 2 सत्य है।
(D) कथन 1 और 2 दोनों असत्य हैं।

281. अभिवृत्ति परिवर्तन की कौन सी प्रक्रिया इस विचार पर आधारित है कि 'मेरे दोस्त का दुश्मन मेरा दुश्मन है'?
(A) संज्ञानात्मक विसंवादिता
(B) द्विं-स्तरीय संप्रत्यय
(C) संतुलन सिद्धांत
(D) सूचना का प्रभाव

282. अभिवृत्ति की 'सरलता या जटिलता' की विशेषता का संबंध किससे है?
(A) एक अभिवृत्ति प्रणाली के भीतर अभिवृत्तियों की संख्या से।
(B) अभिवृत्ति के भीतर घटकों की संख्या से।
(C) अभिवृत्ति को समझने में आसान से।
(D) अभिवृत्ति की आयु से।

283. फेस्टिंगर और कार्लस्मिथ के प्रयोग में, $20 प्राप्त करने वाले समूह ने अपने झूठ को कैसे उचित ठहराया?
(A) "प्रयोग वास्तव में दिलचस्प था।"
(B) "झूठ बोलना ठीक है।"
(C) "मुझे झूठ बोलने के लिए मजबूर किया गया।"
(D) उन्होंने इसे प्राप्त राशि हेतु उचित ठहराया

284. एक सफल राजनीतिज्ञ में आमतौर पर स्रोत की कौन सी विशेषताएं होती हैं?
(A) केवल उच्च विश्वसनीयता
(B) विश्वसनीयता और आकर्षकता दोनों
(C) केवल उच्च आकर्षकता
(D) न तो विश्वसनीयता और न ही आकर्षकता

285. लॉ पियरे के अध्ययन के निष्कर्षों का क्या निहितार्थ है?
(A) अभिवृत्ति सर्वेक्षण पूरी तरह से बेकार हैं।
(B) लोग हमेशा सामाजिक रूप से वांछनीय तरीके से व्यवहार करते हैं।
(C) व्यवहार का पूर्वकथन करने के लिए केवल अभिवृत्ति को मापना अपर्याप्त हो सकता है।
(D) पूर्वाग्रह मौजूद नहीं है।

286. एक शिक्षक जो मानता है कि एक निश्चित जातीय समूह के छात्र 'कम बुद्धिमान' होते हैं, वह अनजाने में उन्हें कम ध्यान दे सकता है, जिससे उनके खराब प्रदर्शन की पुष्टि होती है। यह किसका एक उदाहरण है?
(A) बलि का बकरा बनाना
(B) सत्य का आधार तत्व
(C) अंतःसमूह अभिनति
(D) स्वतः साधक भविष्योक्ति

287. अभिवृत्ति की कौन सी विशेषता यह बताती है कि वह कितनी तीव्र है?
(A) चरम-सीमा
(B) कर्षण-शक्ति
(C) जटिलता
(D) केंद्रिकता

288. जब कोई व्यक्ति किसी विषय के बारे में जानकारी प्राप्त करता है और उसके आधार पर अपनी अभिवृत्ति बनाता है, तो यह कौन सी प्रक्रिया है?
(A) साहचर्य द्वारा अधिगम
(B) सूचना के प्रभाव से अधिगम
(C) प्रतिरूपण
(D) पुरस्कृत होना

289. संतुलन सिद्धांत में, असंतुलन की स्थिति में व्यक्ति का लक्ष्य क्या होता है?
(A) असंतुलन को बढ़ाना
(B) संतुलन की स्थिति को बहाल करना
(C) स्थिति को अनदेखा करना

(A) केवल पुरस्कार और दंड
(B) केवल व्यक्तिगत अनुभव
(C) केवल सूचना का प्रभाव
(D) साहचर्य और प्रतिरूपण

264. यदि कोई विज्ञापन आपको यह महसूस कराता है कि यदि आप उत्पाद का उपयोग नहीं करते हैं तो आप पीछे रह जाएंगे, तो यह किस अपील का उपयोग कर रहा है?
(A) सांवेगिक अपील
(B) तार्किक अपील
(C) विश्वसनीयता अपील
(D) विशेषज्ञ अपील

265. सूची-I को सूची-II से सुमेलित कीजिये:
सूची I: (अवधारणा)
P. संतुलन
Q. विसंवादिता
R. तादात्म्य
S. रुढ़धारणा
सूची II: (प्रमुख मनोवैज्ञानिक)
1. लियॉन फेस्टिंगर
2. फ्रिट्ज हाइडर
3. एस.एम. मोहसिन
4. वाल्टर लिपमैन
(A) P-2, Q-1, R-3, S-4
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-2, Q-3, R-1, S-4
(D) P-3, Q-1, R-2, S-4

266. अभिवृत्ति-व्यवहार संबंध पर सबसे सटीक कथन कौन सा है?
(A) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच का संबंध द्विदिशात्मक और जटिल है।
(B) अभिवृत्ति हमेशा व्यवहार का कारण बनती है।
(C) व्यवहार हमेशा अभिवृत्ति का कारण बनता है।
(D) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच कोई संबंध नहीं है।

267. पूर्वाग्रह एक _____ है, जबकि भेदभाव एक _____ है।
(A) व्यवहार, अभिवृत्ति
(B) विश्वास, भावना
(C) भावना, विश्वास
(D) अभिवृत्ति, व्यवहार

268. निम्नलिखित में से कौन 'स्वतः साधक भविष्योक्ति' को तोड़ने में मदद कर सकता है?
(A) रुढ़धारणाओं को मजबूत करना
(B) लक्ष्य समूह को अवसर और सहायता प्रदान करना
(C) लक्ष्य समूह को अलग-थलग करना
(D) नकारात्मक अपेक्षाओं को बढ़ाना

269. समाज मनोविज्ञान में 'सामाजिक संज्ञान' का अध्ययन क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह हमें बताता है कि लोग कैसे सोचते हैं।
(B) यह हमें समझने में मदद करता है कि हम सामाजिक दुनिया को कैसे समझते हैं।
(C) यह केवल समाजशास्त्रियों के लिए महत्वपूर्ण है।
(D) यह केवल भावनाओं का अध्ययन करता है।

270. अभिवृत्ति के तीनों घटकों (संज्ञानात्मक, भावात्मक, व्यवहारपरक) के एक-दूसरे के साथ सुसंगत होने की प्रवृत्ति को क्या कहा जाता है?
(A) मूल्यांकनपरक संगति
(B) अभिवृत्ति-व्यवहार संगति
(C) संज्ञानात्मक विसंवादिता
(D) ए-बी-सी संगति

271. किसी विषय के प्रति हमारी अभिवृत्ति हमें क्या करने में मदद करती है?
(A) यह निर्णय लेने में कि नई स्थिति में कैसे कार्य करना है।
(B) उस विषय के बारे में भ्रमित होने में।
(C) उस विषय से बचने में।
(D) हमेशा दूसरों से असहमत होने में।

272. यदि कोई व्यक्ति कहता है, "मुझे लगता है कि मृत्युदंड गलत है, और जब मैं इसके बारे में सुनता हूं तो मुझे गुस्सा आता है, और मैं इसके खिलाफ याचिका पर हस्ताक्षर करूंगा," यह दर्शाता है:
(A) केवल संज्ञानात्मक घटक
(B) तीनों ए-बी-सी घटक
(C) केवल भावात्मक घटक
(D) केवल व्यवहारपरक घटक

273. एक व्यक्ति की अभिवृत्ति प्रणाली में, एक केंद्रीय अभिवृत्ति एक परिधीय अभिवृत्ति की तुलना में...
(A) कम महत्वपूर्ण है।
(B) अधिक प्रभावशाली एवं बदलने में कठिन है।
(C) बदलने में आसान है।
(D) कम स्थायी है।

274. एस.एम. मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय में, अभिवृत्ति परिवर्तन सफल होने के लिए क्या महत्वपूर्ण है?
(A) स्रोत के व्यवहार परिवर्तन का लक्ष्य द्वारा अनुकरण
(B) स्रोत और लक्ष्य एक दूसरे को कभी न मिलें।
(C) स्रोत केवल बात करे, व्यवहार न बदले।
(D) लक्ष्य स्रोत को नापसंद करे।

275. निम्नलिखित में से कौन सा अभिवृत्ति परिवर्तन का 'विसंगत' उदाहरण है?
(A) एक उदार व्यक्ति और अधिक उदार हो जाता है।
(B) एक व्यक्ति जिसे क्रिकेट पसंद है, वह उसे और अधिक पसंद करने लगता है।
(C) एक मांस-प्रेमी शाकाहारी बन जाता है।
(D) एक रुढ़िवादी व्यक्ति और अधिक रुढ़िवादी हो जाता है।

एक अन्य महत्वपूर्ण उपकरण 'स्कीमा' (schema) है, जो किसी विषय या व्यक्ति के बारे में ज्ञान और विश्वासों का एक संगठित ढाँचा है। स्कीमा हमें नई जानकारी को जल्दी से संसाधित करने और अपेक्षाएँ बनाने में मदद करते हैं, लेकिन वे रुढ़िवादिता (stereotyping) को भी जन्म दे सकते हैं। वे हमारी धारणाओं को इस तरह से प्रभावित कर सकते हैं कि हम केवल वही जानकारी देखते हैं जो हमारी मौजूदा मान्यताओं की पुष्टि करती है, जिसे 'पुष्टिकरण पूर्वाग्रह' (confirmation bias) कहा जाता है। इस प्रकार, सामाजिक संज्ञान एक दोधारी तलवार है: यह हमें एक जटिल सामाजिक वातावरण में कुशलतापूर्वक नेविगेट करने की अनुमति देता है, लेकिन यह हमें व्यवस्थित पूर्वाग्रहों और गलतियों के प्रति संवेदनशील भी बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. सामाजिक संज्ञान का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?
(A) सामाजिक अंतःक्रियाओं से पूरी तरह बचना।
(B) सामाजिक जानकारी को कुशलतापूर्वक समझना और संसाधित करना।
(C) हमेशा तार्किक और त्रुटिहीन निर्णय लेना।
(D) दूसरों के व्यवहार को नियंत्रित करना।

302. स्रोत के अनुसार, 'स्कीमा' की भूमिका क्या है?
(A) यह ज्ञान को संगठित करता है और सूचना प्रसंस्करण में मदद करता है।
(B) यह केवल नकारात्मक रुढ़िवादिता को बढ़ावा देता है।
(C) यह यादृच्छिक विचारों का एक असंगठित संग्रह है।
(D) यह मानसिक शॉर्टकट के उपयोग को पूरी तरह से समाप्त कर देता है।

303. जब कोई व्यक्ति किसी घटना की संभावना का आकलन इस आधार पर करता है कि वह कितनी आसानी से दिमाग में आती है, तो वह किस अनुमान का उपयोग कर रहा है?
(A) पुष्टिकरण पूर्वाग्रह
(B) प्रतिनिधि अनुमान
(C) उपलब्धता अनुमान
(D) स्कीमा अनुमान

304. 'पुष्टिकरण पूर्वाग्रह' का क्या परिणाम होता है?
(A) व्यक्ति नई जानकारी के प्रति अधिक खुला हो जाता है।
(B) व्यक्ति अपनी सभी पुरानी मान्यताओं को अस्वीकार कर देता है।
(C) व्यक्ति निर्णय लेने में अधिक समय लेता है।
(D) व्यक्ति केवल उस जानकारी पर ध्यान देता है जो उसकी मौजूदा मान्यताओं का समर्थन करती है।

305. स्रोत के आधार पर, सामाजिक संज्ञान को 'दोधारी तलवार' क्यों माना गया है?
(A) क्योंकि यह केवल सामाजिक नेताओं द्वारा उपयोग किया जाता है।
(B) क्योंकि यह हमेशा सही और गलत के बीच विभाजित होता है।
(C) क्योंकि यह कुशलता प्रदान करता है लेकिन पूर्वाग्रह और त्रुटियों को भी जन्म दे सकता है।
(D) क्योंकि यह सामाजिक व्यवहार को या तो बहुत अच्छा या बहुत बुरा बना देता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

मनोवैज्ञानिकों ने अभिवृत्ति की संरचना को समझने के लिए 'संभाव्य' या ए-बी-सी मॉडल (A-B-C model) विकसित किया है। यह मॉडल बताता है कि प्रत्येक अभिवृत्ति के तीन घटक होते हैं: भावात्मक (Affective), व्यवहारपरक (Behavioural), और संज्ञानात्मक (Cognitive)। उदाहरण के लिए, ऑनलाइन शिक्षा के प्रति किसी व्यक्ति की अभिवृत्ति पर विचार करें। संज्ञानात्मक घटक में व्यक्ति की मान्यताएं और विचार शामिल होते हैं, जैसे "ऑनलाइन शिक्षा लचीली और सुलभ है" या "इसमें पारंपरिक कक्षा के व्यक्तिगत स्पर्श का अभाव है।" भावात्मक घटक में अभिवृत्ति वस्तु से जुड़ी भावनाएं और संवेग शामिल होते हैं। व्यक्ति को ऑनलाइन कक्षाओं के विचार से सुविधा या स्वतंत्रता महसूस हो सकती है (सकारात्मक भाव), या वह तकनीकी समस्याओं के कारण निराश या चिंतित महसूस कर सकता है (नकारात्मक भाव)। अंत में, व्यवहारपरक घटक उस तरीके को संदर्भित करता है जिससे व्यक्ति अभिवृत्ति वस्तु के प्रति कार्य करने के लिए प्रवृत्त होता है। इसमें ऑनलाइन पाठ्यक्रमों में दाखिला लेने की प्रवृत्ति, या इसके विपरीत, उनसे बचने की प्रवृत्ति शामिल हो सकती है। आम तौर पर, ये तीन घटक एक-दूसरे के साथ सुसंगत होते हैं, अर्थात, एक सकारात्मक संज्ञानात्मक विश्वास सकारात्मक भावनाओं और सकारात्मक व्यवहारिक प्रवृत्तियों की ओर ले जाता है। हालांकि, कभी-कभी इनमें असंगति भी हो सकती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

306. अभिवृत्ति के 'संभाव्य' (ए-बी-सी) मॉडल में 'सं' (C) अक्षर का क्या अर्थ है?
(A) व्यवहारपरक घटक
(B) संज्ञानात्मक घटक
(C) सांवेगिक घटक
(D) केंद्रीय घटक

307. ऑनलाइन शिक्षा के प्रति किसी की अभिवृत्ति के भावात्मक घटक का एक उदाहरण क्या होगा?
(A) यह विश्वास कि ऑनलाइन शिक्षा करियर के लिए अच्छी है।
(B) ऑनलाइन पाठ्यक्रम में दाखिला लेना।
(C) ऑनलाइन शिक्षा के लाभों के बारे में एक लेख पढ़ना।
(D) ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान निराशा की भावना महसूस करना।

308. जब कोई छात्र ऑनलाइन शिक्षा को उपयोगी मानता है (संज्ञानात्मक), इसके बारे में अच्छा महसूस करता है (भावात्मक), और सक्रिय रूप से ऑनलाइन पाठ्यक्रमों के लिए साइन अप करता है (व्यवहारपरक), तो यह क्या दर्शाता है?

(A) अभिवृत्ति के घटकों के बीच सुसंगति।
(B) अभिवृत्ति के घटकों के बीच असंगति।
(C) अभिवृत्ति का अभाव।
(D) केवल एक संज्ञानात्मक अभिवृत्ति।

309. "ऑनलाइन शिक्षा में पारंपरिक कक्षा के व्यक्तिगत स्पर्श का अभाव है," यह कथन अभिवृत्ति के किस घटक से संबंधित है?

(A) भावात्मक
(B) व्यवहारपरक
(C) संज्ञानात्मक
(D) क्रियात्मक

310. व्यवहारपरक घटक का सार क्या है?

(A) किसी विषय के प्रति एक निश्चित तरीके से कार्य करने की प्रवृत्ति।
(B) किसी विषय के बारे में केवल सोचना।
(C) किसी विषय के बारे में भावनाएँ रखना।
(D) किसी विषय के बारे में दूसरों की राय सुनना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अभिवृत्तियों का निर्माण अक्सर अधिगम (सीखने) की प्रक्रियाओं के माध्यम से होता है। दो प्रमुख प्रक्रियाएँ शास्त्रीय अनुबंधन (classical conditioning) और क्रियाप्रसूत अनुबंधन (operant conditioning) हैं। शास्त्रीय अनुबंधन में, एक तटस्थ वस्तु को एक ऐसी वस्तु के साथ बार-बार जोड़ा जाता है जो स्वाभाविक रूप से एक भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है। समय के साथ, तटस्थ वस्तु स्वयं उस भावनात्मक प्रतिक्रिया को उत्पन्न करने लगती है। विज्ञापन में अक्सर इस सिद्धांत का उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए, एक नए शीतल पेय (तटस्थ वस्तु) को एक लोकप्रिय और प्रशंसित सेलिब्रिटी (अस्वाभाविक उद्दीपक जो सकारात्मक भावनाएं उत्पन्न करता है) के साथ बार-बार विज्ञापनों में दिखाया जाता है। धीरे-धीरे, दर्शक उस शीतल पेय के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं। दूसरी ओर, क्रियाप्रसूत अनुबंधन तब होता है जब किसी अभिवृत्ति को व्यक्त करने के व्यवहार को पुरस्कृत या दंडित किया जाता है। यदि कोई बच्चा किसी विशेष राजनीतिक दल के बारे में सकारात्मक विचार व्यक्त करता है और उसके माता-पिता उसकी प्रशंसा (पुरस्कार) करते हैं, तो बच्चे की उस दल के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति मजबूत होने की संभावना है। इसके विपरीत, यदि किसी विशेष सामाजिक समूह के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करने पर किसी व्यक्ति को उसके मित्र अस्वीकार (दंड) करते हैं, तो वह उस नकारात्मक अभिवृत्ति को संशोधित कर सकता है। इस प्रकार, सामाजिक सुदृढीकरण और दंड अभिवृत्तियों को आकार देने और बनाए रखने में एक शक्तिशाली भूमिका निभाते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. शास्त्रीय अनुबंधन के माध्यम से अभिवृत्ति निर्माण में, एक तटस्थ वस्तु क्या बन जाती है?

(A) एक अस्वाभाविक उद्दीपक (unconditioned stimulus)
(B) एक अस्वाभाविक प्रतिक्रिया (unconditioned response)
(C) एक दंड
(D) एक अनुबंधित उद्दीपक (conditioned stimulus)

312. विज्ञापनों में किसी उत्पाद के साथ एक लोकप्रिय सेलिब्रिटी को जोड़ना किस सिद्धांत का उपयोग है?

(A) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
(B) शास्त्रीय अनुबंधन
(C) संज्ञानात्मक विसंवादिता
(D) सामाजिक पहचान सिद्धांत

313. क्रियाप्रसूत अनुबंधन में अभिवृत्तियों को कैसे मजबूत किया जाता है?

(A) उन्हें बार-बार दोहराकर।
(B) उन्हें अन्य तटस्थ उत्तेजनाओं के साथ जोड़कर।
(C) उन्हें व्यक्त करने पर पुरस्कार या सुदृढीकरण प्राप्त करके।
(D) उन पर तार्किक रूप से विचार करके।

314. यदि माता-पिता अपने बच्चे की प्रशंसा करते हैं जब वह पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण व्यक्त करता है, तो यह किसका उदाहरण है?

(A) शास्त्रीय अनुबंधन
(B) अवलोकन अधिगम
(C) संज्ञानात्मक मूल्यांकन
(D) क्रियाप्रसूत अनुबंधन

315. स्रोत के अनुसार, सामाजिक अस्वीकृति अभिवृत्ति निर्माण में किस रूप में कार्य कर सकती है?

(A) दंड के रूप में
(B) पुरस्कार के रूप में
(C) तटस्थ उद्दीपक के रूप में
(D) अस्वाभाविक उद्दीपक के रूप में

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अभिवृत्ति परिवर्तन को समझाने के लिए पेट्टी और कैसिओपो द्वारा प्रस्तावित 'विस्तृत-विचार संभावना मॉडल' (Elaboration Likelihood Model - ELM) एक महत्वपूर्ण सिद्धांत है। यह मॉडल बताता है कि अनुनय (persuasion) के दो मुख्य मार्ग हैं: केंद्रीय मार्ग (central route) और परिधीय मार्ग (peripheral route)। केंद्रीय मार्ग तब अपनाया जाता है जब व्यक्ति संदेश की सामग्री पर ध्यान से विचार करने के लिए प्रेरित और सक्षम होता है। इस मार्ग में, व्यक्ति तर्कों की गुणवत्ता, तर्क और सबूतों का

मूल्यांकन करता है। इस मार्ग से होने वाला अभिवृत्ति परिवर्तन अधिक स्थायी, मजबूत और व्यवहार का बेहतर भविष्यवक्ता होता है। इसके विपरीत, परिधीय मार्ग तब अपनाया जाता है जब व्यक्ति संदेश पर गहराई से सोचने के लिए प्रेरित या सक्षम नहीं होता है। इसके बजाय, वह सतही संकेतों पर निर्भर करता है, जैसे संदेश के स्रोत का आकर्षण या विश्वसनीयता, संदेश की लंबाई, या विशेषज्ञों की सहमति। परिधीय मार्ग से होने वाला अभिवृत्ति परिवर्तन अक्सर अस्थायी, कमजोर और बाहरी संकेतों के प्रति अधिक संवेदनशील होता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति कार खरीदने से पहले उसकी सुरक्षा रेटिंग, माइलेज और प्रदर्शन पर शोध करता है, तो वह केंद्रीय मार्ग का उपयोग कर रहा है। लेकिन, यदि कोई व्यक्ति कार इसलिए खरीदता है क्योंकि उसका विज्ञापन एक प्रसिद्ध अभिनेता करता है, तो वह परिधीय मार्ग का उपयोग कर रहा है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. 'विस्तृत-विचार संभावना मॉडल' (ELM) के अनुसार अनुनय के दो मार्ग कौन से हैं?
(A) आंतरिक और बाह्य मार्ग
(B) केंद्रीय और परिधीय मार्ग
(C) संज्ञानात्मक और भावात्मक मार्ग
(D) प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष मार्ग

317. केंद्रीय मार्ग के माध्यम से अनुनय के लिए क्या आवश्यक है?
(A) स्रोत का आकर्षक होना।
(B) संदेश पर ध्यान से विचार करने की प्रेरणा और क्षमता।
(C) संदेश का लंबा होना।
(D) सतही संकेतों पर ध्यान देना।

318. किस मार्ग से होने वाला अभिवृत्ति परिवर्तन अधिक स्थायी और मजबूत होता है?
(A) केंद्रीय मार्ग
(B) परिधीय मार्ग
(C) भावात्मक मार्ग
(D) अप्रत्यक्ष मार्ग

319. निम्नलिखित में से कौन सा एक परिधीय संकेत (peripheral cue) का उदाहरण है?
(A) एक वैज्ञानिक तर्क की तार्किक संरचना।
(B) किसी नीति के पक्ष में प्रस्तुत किए गए सांख्यिकीय आंकड़े।
(C) एक उत्पाद का विज्ञापन करने वाले एक प्रसिद्ध खिलाड़ी की लोकप्रियता।
(D) एक तर्क की गहराई से जांच करना।

320. एक व्यक्ति जो एक नया स्मार्टफोन केवल इसलिए खरीदता है क्योंकि उसके सभी दोस्त वही मॉडल इस्तेमाल कर रहे हैं, वह किस मार्ग का अनुसरण कर रहा है?
(A) केंद्रीय मार्ग
(B) तार्किक मार्ग
(C) विश्लेषणात्मक मार्ग
(D) परिधीय मार्ग

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

लियोन फेस्टिंगर का संज्ञानात्मक विसंवादिता (cognitive dissonance) का सिद्धांत बताता है कि जब किसी व्यक्ति के दो या दो से अधिक संज्ञान (विचार, विश्वास, अभिवृत्तियाँ) एक-दूसरे के साथ असंगत होते हैं, या जब उसका व्यवहार उसकी अभिवृत्तियों के साथ मेल नहीं खाता, तो वह एक मानसिक असुविधा की स्थिति का अनुभव करता है जिसे विसंवादिता कहते हैं। यह असुविधाजनक स्थिति व्यक्ति को इस असंगति को कम करने के लिए प्रेरित करती है। विसंवादिता को कम करने के कई तरीके हैं, जैसे अपने व्यवहार को बदलना, अपनी अभिवृत्ति को बदलना, या नए संज्ञानात्मक तत्व जोड़कर असंगति को तर्कसंगत बनाना। एक क्लासिक उदाहरण 'निर्णय-पश्चात विसंवादिता' (post-decisional dissonance) है। मान लीजिए कि आपको दो समान रूप से आकर्षक नौकरियों के बीच चयन करना है। एक बार जब आप एक नौकरी चुन लेते हैं, तो आपको विसंवादिता का अनुभव हो सकता है, क्योंकि आपको चुनी हुई नौकरी की कमियों और अस्वीकृत नौकरी के लाभों का सामना करना पड़ता है। इस विसंवादिता को कम करने के लिए, आप चुनी हुई नौकरी के सकारात्मक पहलुओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करना शुरू कर सकते हैं ("यहाँ सीखने के बेहतर अवसर हैं") और अस्वीकृत नौकरी के नकारात्मक पहलुओं को बढ़ा-चढ़ाकर देख सकते हैं ("वहाँ का माहौल बहुत प्रतिस्पर्धी था")। यह प्रक्रिया आपके निर्णय को सही ठहराने और मानसिक संतुलन बहाल करने में मदद करती है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. संज्ञानात्मक विसंवादिता कब उत्पन्न होती है?
(A) जब किसी व्यक्ति के सभी विचार सुसंगत होते हैं।
(B) जब व्यक्ति नई जानकारी सीखता है।
(C) जब व्यवहार और अभिवृत्तियों के बीच असंगति होती है।
(D) जब व्यक्ति को सामाजिक प्रशंसा मिलती है।

322. संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव होने पर व्यक्ति क्या करने के लिए प्रेरित होता है?
(A) असुविधा को बढ़ाने के लिए।
(B) असंगति को कम करने या समाप्त करने के लिए।
(C) असंगति को अनदेखा करने के लिए।
(D) दूसरों से सलाह लेने के लिए।

323. 'निर्णय-पश्चात विसंवादिता' का अनुभव कब होता है?
(A) एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले।
(B) जब कोई निर्णय लेने की आवश्यकता नहीं होती है।
(C) जब कोई दूसरा व्यक्ति आपके लिए निर्णय लेता है।
(D) एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने के तुरंत बाद।

(C) सामाजिक पहचान
(D) आत्म-साधक भविष्योक्ति

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

पूर्वाग्रह को कम करने के लिए सबसे प्रसिद्ध रणनीतियों में से एक 'संपर्क परिकल्पना' (Contact Hypothesis) है, जिसे गॉर्डन ऑलपोर्ट द्वारा प्रस्तावित किया गया था। यह परिकल्पना बताती है कि विरोधी समूहों के सदस्यों के बीच संपर्क, सही परिस्थितियों में, पूर्वाग्रह को कम कर सकता है। हालांकि, केवल समूहों को एक साथ लाना पर्याप्त नहीं है; वास्तव में, यह तनाव बढ़ा भी सकता है। ऑलपोर्ट ने चार महत्वपूर्ण शर्तों की पहचान की जो सफल अंतर-समूह संपर्क के लिए आवश्यक हैं। पहली, 'समान स्थिति' (equal status), जहाँ समूहों के सदस्यों को स्थिति और शक्ति में बराबर होना चाहिए। दूसरी, 'सामान्य लक्ष्य' (common goals), जहाँ समूहों को एक ऐसे लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए मिलकर काम करना चाहिए जो दोनों के लिए महत्वपूर्ण हो और जिसे अकेले हासिल नहीं किया जा सकता (इन्हें 'अधीनस्थ लक्ष्य' या superordinate goals भी कहा जाता है)। तीसरी, 'अंतर-समूह सहयोग' (intergroup cooperation), जहाँ समूहों को प्रतिस्पर्धी के बजाय एक सहयोगी माहौल में काम करना चाहिए। चौथी और अंतिम शर्त 'अधिकारियों, कानून या रिवाज का समर्थन' (support by authorities, law or custom) है, जो संपर्क के लिए एक स्पष्ट संस्थागत समर्थन प्रदान करता है। जब ये शर्तें पूरी होती हैं, तो संपर्क रूढ़ियों को तोड़ने, empathy बढ़ाने और अंततः पूर्वाग्रह को कम करने में अत्यधिक प्रभावी हो सकता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. 'संपर्क परिकल्पना' का मुख्य विचार क्या है?
(A) समूहों को हमेशा अलग रखना चाहिए।
(B) समूहों के बीच कोई भी संपर्क पूर्वाग्रह को बढ़ाता है।
(C) सही परिस्थितियों में समूहों के बीच संपर्क पूर्वाग्रह को कम कर सकता है।
(D) केवल कानून ही पूर्वाग्रह को कम कर सकता है।

342. सफल संपर्क के लिए ऑलपोर्ट द्वारा पहचानी गई शर्तों में से एक 'अधीनस्थ लक्ष्य' का क्या अर्थ है?
(A) एक साझा लक्ष्य जिसे प्राप्त करने के लिए सहयोग की आवश्यकता होती है।
(B) एक लक्ष्य जिसे केवल एक समूह प्राप्त कर सकता है।
(C) एक लक्ष्य जो समूहों को प्रतिस्पर्धा करने के लिए मजबूर करता है।
(D) एक महत्वहीन लक्ष्य।

343. निम्नलिखित में से कौन सी एक प्रभावी अंतर-समूह संपर्क के लिए आवश्यक शर्त नहीं है?
(A) समान स्थिति
(B) सामान्य लक्ष्य
(C) अंतर-समूह सहयोग
(D) समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा

344. संपर्क परिकल्पना के अनुसार, केवल विरोधी समूहों को एक साथ लाना क्यों अप्रभावी हो सकता है?
(A) क्योंकि यह हमेशा पूर्वाग्रह को कम करता है।
(B) क्योंकि यह मौजूदा तनाव और रूढ़ियों को बढ़ा सकता है।
(C) क्योंकि समूह एक-दूसरे से बात नहीं करेंगे।
(D) क्योंकि यह बहुत महंगा है।

345. परिकल्पना के अनुसार, 'समान स्थिति' की शर्त क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) यह सुनिश्चित करती है कि समूह हमेशा प्रतिस्पर्धा करें।
(B) यह समूहों को अलग रखती है।
(C) यह सुनिश्चित करती है कि एक समूह दूसरे पर हावी न हो।
(D) यह केवल नेताओं के बीच संपर्क की अनुमति देती है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

अभिवृत्तियों का अध्ययन करते समय, मनोवैज्ञानिक स्पष्ट (explicit) और अंतर्निहित (implicit) अभिवृत्तियों के बीच अंतर करते हैं। स्पष्ट अभिवृत्तियाँ वे सचेत, जानबूझकर किए गए और आसानी से रिपोर्ट किए जाने वाले मूल्यांकन हैं। जब कोई आपसे पूछता है, "आप आइसक्रीम के बारे में कैसा महसूस करते हैं?" और आप जवाब देते हैं, "मुझे यह पसंद है," तो आप एक स्पष्ट अभिवृत्ति व्यक्त कर रहे हैं। इसके विपरीत, अंतर्निहित अभिवृत्तियाँ अनैच्छिक, अनियंत्रित और अक्सर अचेतन मूल्यांकन होती हैं। ये वे अभिवृत्तियाँ हैं जिनके बारे में हम जागरूक नहीं हो सकते हैं, फिर भी वे हमारे व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति ईमानदारी से यह मान सकता है कि वह किसी विशेष जातीय समूह के प्रति पूर्वाग्रही नहीं है (स्पष्ट अभिवृत्ति), लेकिन फिर भी उस समूह के सदस्यों के आसपास सूक्ष्म रूप से असहज व्यवहार प्रदर्शित कर सकता है (अंतर्निहित अभिवृत्ति का प्रभाव)। चूँकि लोग अपनी अंतर्निहित अभिवृत्तियों से अवगत नहीं होते हैं या उन्हें स्वीकार नहीं करना चाहते, उन्हें सीधे मापना मुश्किल है। इसलिए, मनोवैज्ञानिक 'अंतर्निहित साहचर्य परीक्षण' (Implicit Association Test - IAT) जैसी अप्रत्यक्ष विधियों का उपयोग करते हैं, जो अवधारणाओं और मूल्यांकनों के बीच स्वचालित साहचर्य की ताकत को मापकर अंतर्निहित पूर्वाग्रहों का पता लगाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. स्पष्ट और अंतर्निहित अभिवृत्तियों के बीच मुख्य अंतर क्या है?
(A) स्पष्ट अभिवृत्तियाँ नकारात्मक होती हैं, जबकि अंतर्निहित सकारात्मक होती हैं।
(B) स्पष्ट अभिवृत्तियाँ व्यवहार को प्रभावित नहीं करती हैं, जबकि अंतर्निहित करती हैं।
(C) स्पष्ट अभिवृत्तियाँ मापी नहीं जा सकतीं, जबकि अंतर्निहित मापी जा सकती हैं।

मौजूद होते हैं और एक-दूसरे को सुदृढ़ करते हैं।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

331. पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक घटक क्या कहलाता है?
(A) रुढ़िवादिता
(B) भेदभाव
(C) घृणा
(D) पक्षपात

332. स्रोत के अनुसार, भेदभाव क्या है?
(A) किसी समूह के बारे में एक सामान्यीकृत विश्वास।
(B) समूह सदस्यता के आधार पर अनुचित नकारात्मक व्यवहार।
(C) किसी समूह के प्रति एक नकारात्मक भावना।
(D) किसी समूह के प्रति एक तटस्थ दृष्टिकोण।

333. "सभी प्रोफेसर अनुपस्थित-दिमाग वाले होते हैं" यह कथन किसका उदाहरण है?
(A) भेदभाव
(B) रुढ़िवादिता
(C) पूर्वाग्रह
(D) भावात्मक प्रतिक्रिया

334. पूर्वाग्रह का भावात्मक घटक क्या दर्शाता है?
(A) समूह के प्रति नकारात्मक भावनाएँ जैसे नापसंदगी या भय।
(B) समूह के बारे में विश्वास।
(C) समूह के सदस्यों के प्रति व्यवहार।
(D) समूह के बारे में तथ्यात्मक जानकारी।

335. क्या किसी व्यक्ति के लिए रुढ़िवादी विचार रखना लेकिन भेदभावपूर्ण व्यवहार न करना संभव है?
(A) नहीं, रुढ़िवादिता हमेशा भेदभाव की ओर ले जाती है।
(B) नहीं, भेदभाव के बिना रुढ़िवादिता मौजूद नहीं हो सकती।
(C) हाँ, पूर्वाग्रह के तीनों घटक स्वतंत्र रूप से मौजूद हो सकते हैं।
(D) हाँ, लेकिन केवल सकारात्मक रुढ़िवादिता के मामले में।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
पूर्वाग्रह जन्मजात नहीं है; यह सीखा जाता है। सामाजिक अधिगम सिद्धांत (Social Learning Theory) बताता है कि बच्चे माता-पिता, साथियों और मीडिया से पूर्वाग्रहपूर्ण अभिवृत्तियों का अवलोकन और अनुकरण करके सीखते हैं। जब बच्चे दूसरों को पूर्वाग्रहपूर्ण टिप्पणियाँ करते हुए या भेदभावपूर्ण व्यवहार करते हुए देखते हैं, तो वे इसे स्वीकार्य मान सकते हैं। पूर्वाग्रह का एक और शक्तिशाली स्रोत सामाजिक पहचान सिद्धांत (Social Identity Theory) है, जिसे हेनरी ताजफेल और जॉन टर्नर ने विकसित किया। यह सिद्धांत प्रस्तावित करता है कि हम अपनी आत्म-अवधारणा का एक हिस्सा उन समूहों से प्राप्त करते हैं जिनसे हम संबंधित हैं, जिन्हें 'अंतःसमूह' (in-groups) कहा जाता है। हम अपनी आत्म-छवि को बढ़ाने के लिए अपने समूह को सकारात्मक रूप से देखने का प्रयास करते हैं। इससे 'अंतःसमूह पक्षपात' (in-group favoritism) होता है, जिसमें हम अपने समूह के सदस्यों का पक्ष लेते हैं। साथ ही, अपनी आत्म-छवि को और बेहतर बनाने के लिए, हम अक्सर 'बाह्य-समूहों' (out-groups) - जिनसे हम संबंधित नहीं हैं - को नीचा दिखाते हैं या उनके बारे में नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं, जिसे 'बाह्य-समूह अपमान' (out-group derogation) कहा जाता है। यह "हम बनाम वे" की मानसिकता पूर्वाग्रह के लिए एक उपजाऊ जमीन तैयार करती है, क्योंकि यह हमें अपने समूह को श्रेष्ठ और अन्य समूहों को हीन समझने के लिए प्रेरित करती है।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. सामाजिक अधिगम सिद्धांत के अनुसार, बच्चे पूर्वाग्रह कैसे सीखते हैं?
(A) आनुवंशिक विरासत के माध्यम से।
(B) तार्किक तर्क के माध्यम से।
(C) सहज प्रवृत्ति के रूप में।
(D) दूसरों के व्यवहार का अवलोकन और अनुकरण करके।

337. सामाजिक पहचान सिद्धांत का मूल आधार क्या है?
(A) लोग स्वाभाविक रूप से अकेले रहना पसंद करते हैं।
(B) सभी सामाजिक समूह समान हैं।
(C) हमारी पहचान का एक हिस्सा हमारी समूह सदस्यता से आता है।
(D) पूर्वाग्रह एक तार्किक प्रक्रिया है।

338. 'अंतःसमूह पक्षपात' का क्या अर्थ है?
(A) अपने समूह के सदस्यों की आलोचना करना।
(B) अपने स्वयं के समूह के सदस्यों का पक्ष लेना और उन्हें सकारात्मक रूप से देखना।
(C) बाह्य-समूहों के सदस्यों का पक्ष लेना।
(D) सभी समूहों के प्रति तटस्थ रहना।

339. सामाजिक पहचान सिद्धांत के अनुसार, लोग बाह्य-समूहों को नीचा क्यों दिखाते हैं?
(A) क्योंकि बाह्य-समूह हमेशा गलत होते हैं।
(B) एक निष्पक्ष मूल्यांकन प्रक्रिया के हिस्से के रूप में।
(C) सामाजिक सद्भाव को बढ़ावा देने के लिए।
(D) अपनी स्वयं की आत्म-छवि और आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए।

340. एक बच्चा जो अपने माता-पिता की पूर्वाग्रहपूर्ण टिप्पणी को दोहराता है, वह किस प्रक्रिया का एक उदाहरण है?
(A) सामाजिक अधिगम
(B) संज्ञानात्मक विसंवादिता

(D) एक नया त्रिकोण बनाना

290. नीचे दिए गए प्रश्न में एक अभिकथन (A) और एक कारण (R) दिया गया है। सही विकल्प का चयन कीजिए:
अभिकथन (A): उच्च आत्म-सम्मान वाले लोगों में अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कम होती है।
कारण (R): उनमें अपनी मौजूदा अभिवृत्तियों में अधिक आत्मविश्वास होता है और वे दूसरों के दबाव के आगे आसानी से नहीं झुकते।
(A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
(B) A और R दोनों सत्य हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं है।
(C) A सत्य है लेकिन R असत्य है।
(D) A असत्य है लेकिन R सत्य है।

291. भेदभाव को रोकने के लिए कानून बनाना पूर्वाग्रह के किस घटक को लक्षित करता है?
(A) संज्ञानात्मक घटक
(B) भावात्मक घटक
(C) व्यवहारपरक घटक
(D) सभी घटक समान रूप से

292. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिये:
1. यह सीखी जाती है।
2. यह व्यवहार को प्रभावित करती है।
3. यह अपेक्षाकृत स्थायी होती है।
4. इसका एक विषय होता है।
5. यह सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ हो सकती है।
उपरोक्त कथनों में से कौन से सही हैं?
(A) केवल 1, 2 और 5
(B) केवल 3 और 4
(C) उपरोक्त सभी
(D) केवल 1 और 2

293. एस.एम. मोहसिन का मॉडल किस प्रकार के अभिवृत्ति परिवर्तन की व्याख्या करने के लिए सबसे उपयुक्त है?
(A) जनसंचार माध्यमों द्वारा
(B) तार्किक तर्कों द्वारा
(C) एक प्रभावशाली व्यक्ति या रोल मॉडल द्वारा
(D) आत्म-विश्लेषण द्वारा

294. "मैं इस प्रयोग से नफरत करता हूं, यह बहुत उबाऊ है, और मैं किसी और को इसमें भाग लेने के लिए कभी नहीं कहूंगा।" यह वाक्य अभिवृत्ति के किन घटकों को दर्शाता है?
(A) केवल संज्ञानात्मक और भावात्मक
(B) संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक
(C) केवल भावात्मक और व्यवहारपरक
(D) केवल संज्ञानात्मक और व्यवहारपरक

295. एक तटस्थ अभिवृत्ति की चरम-सीमा क्या होती है?
(A) अधिकतम
(B) मध्यम
(C) अपरिभाषित
(D) न्यूनतम

296. यदि आप अपने मित्र समूह के कारण एक विशेष प्रकार का संगीत सुनना शुरु करते हैं, तो यह अभिवृत्ति निर्माण में किसकी भूमिका को दर्शाता है?
(A) संदर्भ समूह
(B) व्यक्तिगत अनुभव
(C) परिवार
(D) विद्यालय

297. यदि एक कंपनी अपने उत्पाद को "परिवार की देखभाल" से जोड़ती है, तो वह किस अपील का उपयोग कर रही है?
(A) तार्किक अपील
(B) भय अपील
(C) सांवेगिक अपील
(D) विशेषज्ञ अपील

298. लॉ पियरे के अध्ययन के समय, अमेरिकी समाज में चीनियों के प्रति सामान्य अभिवृत्ति कैसी थी?
(A) पूर्वाग्रह से ग्रसित और नकारात्मक
(B) अत्यधिक सकारात्मक
(C) तटस्थ
(D) अज्ञात

299. निम्नलिखित में से कौन सा पूर्वाग्रह का सबसे कम प्रभावी समाधान है?
(A) अंतःसमूह संपर्क और सहयोग को बढ़ावा देना।
(B) शिक्षा के माध्यम से रुढ़धारणाओं को चुनौती देना।
(C) भेदभाव के खिलाफ कानून बनाना।
(D) पूर्वाग्रहपूर्ण व्यवहार को अनदेखा करना।

300. अंततः, अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना सबसे अधिक कब होती है?
(A) जब व्यक्ति को बदलने के लिए मजबूर किया जाता है।
(B) जब व्यक्ति स्वयं बदलना चाहता है।
(C) जब स्रोत बहुत आकर्षक हो।
(D) जब संदेश बहुत भावनात्मक हो।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।
सामाजिक संज्ञान एक मानसिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से लोग सामाजिक जानकारी को समझते, याद रखते और उपयोग करते हैं। चूँकि सामाजिक दुनिया अत्यंत जटिल है, हमारा मस्तिष्क सूचनाओं को संसाधित करने के लिए मानसिक शॉर्टकट या 'अनुमान' (heuristics) का उपयोग करता है। ये अनुमान त्वरित निर्णय लेने में मदद करते हैं, लेकिन कभी-कभी त्रुटियों का कारण भी बन सकते हैं। उदाहरण के लिए, 'उपलब्धता अनुमान' (availability heuristic) के कारण हम उन घटनाओं को अधिक संभावित मानते हैं जो हमारे दिमाग में आसानी से आ जाती हैं, जैसे हवाई जहाज दुर्घटनाएँ।

(D) स्पष्ट अभिवृत्तियाँ सचेत होती हैं, जबकि अंतर्निहित अक्सर अचेतन होती हैं।

347. स्रोत में वर्णित 'अंतर्निहित साहचर्य परीक्षण' (IAT) का उपयोग क्यों किया जाता है?
(A) अचेतन या स्वचालित अभिवृत्तियों को अप्रत्यक्ष रूप से मापने के लिए।
(B) स्पष्ट, सचेत विश्वासों को मापने के लिए।
(C) किसी व्यक्ति की बुद्धिमत्ता का परीक्षण करने के लिए।
(D) सामाजिक व्यवहार का सीधे अवलोकन करने के लिए।

348. किसी व्यक्ति की स्पष्ट और अंतर्निहित अभिवृत्तियाँ एक-दूसरे का खंडन कर सकती हैं, इसका एक उदाहरण क्या होगा?
(A) कोई व्यक्ति कहता है कि उसे व्यायाम पसंद है और वह नियमित रूप से व्यायाम करता है।
(B) कोई व्यक्ति कहता है कि वह सभी जातियों का सम्मान करता है, लेकिन एक IAT परीक्षण एक अचेतन पूर्वाग्रह दिखाता है।
(C) कोई व्यक्ति कहता है कि उसे बिल्लियाँ पसंद नहीं हैं और वह उनसे बचता है।
(D) कोई व्यक्ति कहता है कि उसे पढ़ना पसंद है और वह अक्सर किताबें खरीदता है।

349. निम्नलिखित में से कौन सी एक स्पष्ट अभिवृत्ति का उदाहरण है?
(A) किसी विशेष ब्रांड के प्रति एक अचेतन वरीयता।
(B) एक सर्वेक्षण में यह बताना कि आपका पसंदीदा राजनीतिक उम्मीदवार कौन है।
(C) किसी व्यक्ति से मिलते ही तुरंत आने वाली एक अनैच्छिक नकारात्मक भावना।
(D) बात करते समय किसी से अनजाने में थोड़ी अधिक दूरी बनाए रखना।

350. अंतर्निहित अभिवृत्तियों का अध्ययन करने के लिए अप्रत्यक्ष उपायों की आवश्यकता क्यों है?
(A) क्योंकि लोग या तो अपनी अंतर्निहित अभिवृत्तियों से अनजान होते हैं या उन्हें स्वीकार नहीं करना चाहते।
(B) क्योंकि लोग अपनी स्पष्ट अभिवृत्तियों के बारे में झूठ बोलते हैं।
(C) क्योंकि अंतर्निहित अभिवृत्तियाँ बहुत जटिल होती हैं।
(D) क्योंकि प्रत्यक्ष उपाय बहुत महंगे होते हैं।

विपरीत, उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग अपने विचारों में अधिक स्थिर और स्वतंत्र होते हैं, जिससे उन्हें बदलना एक कठिन कार्य बन जाता है।

43. (D) जब व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति सजग हो
अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच संगति तब सबसे अधिक होती है जब व्यक्ति अपने विचारों और मूल्यों के प्रति जागरूक और सजग होता है। जागरूकता व्यक्ति को अपनी अभिवृत्ति के अनुरूप कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। इसके अलावा, जब व्यवहार पर कोई बाहरी दबाव नहीं होता और व्यक्ति स्वयं को स्वतंत्र महसूस करता है, तब भी संगति की संभावना बढ़ जाती है। आंतरिक ईमानदारी और आत्म-चेतना ही इस संगति के प्रमुख चालक हैं।

44. (B) अभिवृत्ति हमेशा व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार का पूर्वकथन नहीं करती है
रिचर्ड लॉ पियरे के प्रसिद्ध अध्ययन ने यह सिद्ध किया कि किसी व्यक्ति की व्यक्त की गई अभिवृत्ति हमेशा उसके वास्तविक सामाजिक व्यवहार से मेल नहीं खाती। उन्होंने पाया कि यद्यपि कई होटल मालिकों ने लिखित में चीनियों के प्रति नकारात्मक भाव व्यक्त किए थे, परंतु वास्तव में उन्होंने उन्हें सेवा प्रदान की थी। यह दर्शाता है कि परिस्थितिगत कारक और सामाजिक दबाव व्यक्ति के व्यवहार को उसकी निजी अभिवृत्ति से अलग कर सकते हैं।

45. (B) 1, 4, 2, 3
मोहसिन के द्विस्तरीय मॉडल के अनुसार, सबसे पहले लक्ष्य स्रोत के साथ तादात्म्य स्थापित करता है। इसके बाद उनके बीच परस्पर सम्मान और आकर्षण विकसित होता है। तीसरे चरण में, स्रोत स्वयं किसी विषय के प्रति अपनी अभिवृत्ति में वास्तविक परिवर्तन दिखाता है। अंत में, लक्ष्य स्रोत के व्यवहार को देखकर उसे अपनाता है और स्वयं में परिवर्तन प्रदर्शित करता है। यह एक व्यवस्थित और भावनात्मक प्रक्रिया है जो सामाजिक प्रभाव को दर्शाती है।

46. (D) किसी विशिष्ट समूह के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति
पूर्वाग्रह को सामान्यतः किसी समूह या उसके सदस्यों के प्रति एक पूर्व-निर्मित, बिना किसी ठोस आधार वाली और अक्सर नकारात्मक अभिवृत्ति के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह अक्सर दोषपूर्ण या अधूरी सूचनाओं पर आधारित होता है। पूर्वाग्रह में न केवल नकारात्मक विचार होते हैं, बल्कि इसमें घृणा या नापसंदगी जैसी भावनाएं भी शामिल होती हैं। यह सामाजिक सद्भाव में बाधा डालता है और अनुचित भेदभाव का प्राथमिक कारण बनता है।

47. (A) रूढ़धारणा (stereotype) पर
पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक आधार रूढ़धारणाएँ होती हैं। रूढ़धारणाएँ किसी विशिष्ट समूह के बारे में वे सामान्यीकृत विचार हैं जो उस समूह के सभी सदस्यों पर बिना किसी व्यक्तिगत भिन्नता के लागू कर दिए जाते हैं। जब ये विचार नकारात्मक होते हैं, तो वे पूर्वाग्रह को जन्म देते हैं और उसे पुष्ट करते हैं। रूढ़धारणाएँ वास्तविक तथ्यों के बजाय सामाजिक भ्रांतियों और सीमित सूचनाओं पर आधारित होती हैं, जो अक्सर बहुत संकुचित होती हैं।

48. (A) केवल 2 और 3
भेदभाव बिना पूर्वाग्रह के भी हो सकता है, जैसे कि सामाजिक परंपराओं या कानूनों के पालन के कारण। पूर्वाग्रह में विचारों के साथ-साथ मजबूत भावनात्मक घटक (जैसे घृणा) भी अनिवार्य रूप से जुड़े होते हैं। रूढ़धारणाएँ हमेशा नकारात्मक नहीं होतीं, वे कभी-कभी सकारात्मक भी हो सकती हैं। पूर्वाग्रह और भेदभाव मिलकर सामूहिक संहार जैसी चरम घटनाओं का कारण बन सकते हैं। अतः केवल दूसरा और तीसरा कथन ही मनोवैज्ञानिक सत्य हैं।

49. (B) भेदभाव
पूर्वाग्रह जब क्रिया या व्यवहार के रूप में प्रकट होता है, तो उसे भेदभाव कहा जाता है। भेदभाव वह व्यवहारपरक घटक है जिसमें किसी विशिष्ट समूह के सदस्यों के साथ उनकी समूह सदस्यता के आधार पर अन्यायपूर्ण या कम सकारात्मक व्यवहार किया जाता है। यह पूर्वाग्रह की बाह्य अभिव्यक्ति है। जबकि पूर्वाग्रह मन के भीतर की एक नकारात्मक भावना है, भेदभाव समाज में दिखाई देने वाला पक्षपाती व्यवहार है।

50. (A) रूढ़धारणा
रूढ़धारणा किसी सामाजिक समूह की विशेषताओं से संबंधित विचारों और विश्वासों का एक पुंज या गुच्छा है। इसमें यह मान लिया जाता है कि उस समूह के सभी सदस्य एक जैसे गुणों या कमियों वाले होंगे। रूढ़धारणाएँ मानसिक संक्षिप्त रास्ते की तरह काम करती हैं जो जटिल सामाजिक दुनिया को समझने में मदद तो करती हैं, लेकिन अक्सर वे गलत और भ्रामक होती हैं। ये पूर्वाग्रह के निर्माण में मुख्य भूमिका निभाती हैं।

51. (C) पूर्वाग्रह की पराकाष्ठा का
जर्मनी में नाजियों द्वारा यहूदियों का सामूहिक संहार पूर्वाग्रह और भेदभाव की चरम सीमा या पराकाष्ठा को दर्शाता है। यह उदाहरण दिखाता है कि कैसे घृणा और नकारात्मक अभिवृत्तियाँ जब अनियंत्रित हो जाती हैं, तो वे मानवता के विरुद्ध भयानक अपराधों का रूप ले सकती हैं। इसमें केवल विचारों का टकराव नहीं था, बल्कि एक पूरे समूह को नष्ट करने की हिंसक मंशा शामिल थी। यह इतिहास का काला अध्याय है।

52. (D) वस्तुनिष्ठ शिक्षा
पूर्वाग्रह अक्सर गलत अधिगम, बलि का बकरा बनाने की प्रवृत्ति और अपनी सामाजिक अनन्यता को श्रेष्ठ मानने के कारण उत्पन्न होते हैं। इसके विपरीत, वस्तुनिष्ठ शिक्षा वह माध्यम है जो पूर्वाग्रहों को कम करने और समाप्त करने में मदद करती है। ऐसी शिक्षा तथ्यों पर आधारित होती है और लोगों को समूहों के बारे में तर्कसंगत रूप से सोचने के लिए प्रेरित करती है। वस्तुनिष्ठता अज्ञानता को दूर कर समाज में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करती है।

11. (D) तटस्थ अभिवृत्ति
एक सामान्य 5-बिंदु मापनी पर, 1 और 2 नकारात्मक अभिवृत्ति को दर्शाते हैं, जबकि 4 और 5 सकारात्मक अभिवृत्ति को इंगित करते हैं। इस पैमाने पर बीच का बिंदु, यानी 3, तटस्थ अभिवृत्ति का प्रतीक होता है। यह दर्शाता है कि व्यक्ति उस विषय के प्रति न तो सकारात्मक झुकाव रखता है और न ही नकारात्मक। तटस्थता यह बताती है कि व्यक्ति का मूल्यांकन अभी अनिर्णायक या संतुलित है।

12. (A) केवल 1
केंद्रिकता अभिवृत्ति की वह विशेषता है जो तंत्र की अन्य अभिवृत्तियों को प्रभावित करती है। जटिलता का अर्थ बहुत सारी अभिवृत्तियों का होना है, न कि कम का। तटस्थ अभिवृत्ति में कर्षण-शक्ति शून्य या अनुपस्थित होती है। चरम-सीमा अभिवृत्ति की तीव्रता को दर्शाती है, न कि उसकी जटिलता को। इसलिए, दिए गए कथनों में से केवल पहला कथन ही मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों के अनुसार पूर्णतः सत्य और सटीक है।

13. (C) आनुवंशिक हस्तांतरण द्वारा अधिगम
अभिवृत्तियाँ मुख्य रूप से पर्यावरण के साथ अंतःक्रिया और अधिगम की प्रक्रियाओं के माध्यम से सीखी जाती हैं। साहचर्य, प्रतिरुपण और पुरस्कार या दंड अभिवृत्ति निर्माण के प्रमुख तरीके हैं। आनुवंशिक कारक अभिवृत्तियों को केवल अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन अभिवृत्तियाँ सीधे तौर पर विरासत में नहीं मिलती हैं। अधिकांश समाज मनोवैज्ञानिक अभिवृत्तियों को अर्जित व्यवहार या मानसिक स्थिति के रूप में ही देखते और समझते हैं।

14. (D) साहचर्य
साहचर्य द्वारा अधिगम तब होता है जब एक नया विषय किसी ऐसे व्यक्ति या वस्तु के साथ जुड़ जाता है जिसके प्रति व्यक्ति की पहले से ही कोई सकारात्मक या नकारात्मक अभिवृत्ति हो। यहाँ विद्यार्थी का अध्यापक के प्रति सम्मान उस विषय के साथ जुड़ जाता है जिसे वह पढ़ाते हैं। इसके परिणामस्वरूप, विद्यार्थी उस विषय के प्रति भी सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता है। यह शास्त्रीय अनुबंधन का एक उदाहरण है।

15. (A) पी-ओ-एक्स त्रिकोण
फ्रिट्ज हाइडर द्वारा प्रस्तावित संतुलन का संप्रत्यय मुख्य रूप से पी-ओ-एक्स त्रिकोण पर आधारित है। इसमें पी वह व्यक्ति है जिसकी अभिवृत्ति का अध्ययन किया जा रहा है, ओ दूसरा व्यक्ति है और एक्स अभिवृत्ति का विषय है। यह सिद्धांत बताता है कि व्यक्ति अपने विचारों और संबंधों के बीच तार्किक संतुलन बनाए रखने का प्रयास करते हैं। असंतुलन की स्थिति में व्यक्ति में तनाव और परिवर्तन की इच्छा होती है।

16. (B) प्रतिरुपण (दूसरों के प्रेक्षण)
प्रतिरुपण अभिवृत्ति निर्माण की वह प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति दूसरों के व्यवहार को देखकर और उसका अनुकरण करके नई अभिवृत्तियाँ विकसित करता है। बच्चे अक्सर अपने माता-पिता या बड़ों को रोल मॉडल के रूप में देखते हैं और उनके व्यवहार को अपनाते हैं। जब वे देखते हैं कि बड़ों का सम्मान करने पर प्रशंसा मिलती है, तो वे भी वैसा ही व्यवहार करना सीख जाते हैं। यह प्रेक्षणात्मक अधिगम है।

17. (B) अनौपचारिक नियम जिनका पालन अपेक्षित होता है
समूह या सांस्कृतिक मानक समाज द्वारा निर्धारित वे अनौपचारिक नियम या अपेक्षाएं हैं जिनका पालन समूह के सदस्यों से किया जाता है। ये नियम लिखित कानून नहीं होते, बल्कि परंपराओं और सामाजिक रीति-रिवाजों का हिस्सा होते हैं। लोग इन मानकों को अपनाकर सामाजिक स्वीकृति प्राप्त करते हैं। ये मानक व्यक्ति की अभिवृत्तियों और व्यवहार को एक निश्चित दिशा प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह सामाजिकता है।

18. (B) केवल 1, 2, 4 और 5
अभिवृत्तियाँ केवल व्यक्तिगत अनुभव से ही नहीं, बल्कि दूसरों के प्रभाव से भी सीखी जाती हैं। आनुवंशिक कारकों का प्रभाव केवल अप्रत्यक्ष होता है। आत्मसिद्ध व्यक्ति की जीवनी आमतौर पर सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित करती है। परिवार और विद्यालय अभिवृत्ति निर्माण के प्राथमिक और सबसे महत्वपूर्ण स्रोत होते हैं। केवल तीसरा कथन सत्य है कि मनोवैज्ञानिक अधिगम की दशाओं पर ध्यान देते हैं, बाकी सभी कथन मनोवैज्ञानिक तथ्यों के विपरीत हैं।

19. (C) यह व्यवहार के स्वीकृत मानकों के बारे में बताता है
संदर्भ समूह वह समूह होता है जिसके साथ व्यक्ति अपनी तुलना करता है और जिसकी सदस्यता या स्वीकृति की वह आकांक्षा रखता है। यह समूह व्यक्ति को बताता है कि किस प्रकार का व्यवहार और विचार समाज में स्वीकार्य और प्रशंसनीय हैं। व्यक्ति अक्सर अपने संदर्भ समूह की अभिवृत्तियों और जीवनशैली का अनुकरण करने का प्रयास करता है। यह समूह अभिवृत्ति निर्माण और परिवर्तन में एक शक्तिशाली प्रेरक का कार्य करता है।

20. (D) यह विभिन्न माध्यमों द्वारा अभिवृत्तियों का निर्माण कर सकता है
आधुनिक समय में संचार-माध्यम जैसे टेलीविजन, इंटरनेट और समाचार पत्र अभिवृत्ति निर्माण में व्यापक भूमिका निभाते हैं। ये माध्यम न केवल सूचना प्रदान करते हैं, बल्कि भावनाओं और व्यवहारों को भी प्रभावित करते हैं। इनका प्रभाव सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकता है। विज्ञापन और जनमत निर्माण में संचार-माध्यमों का अत्यधिक महत्व है। ये माध्यम सूचनाओं के पुंज के रूप में व्यक्ति के विश्व-दृष्टिकोण को आकार देते हैं।

21. (C) एक अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक घटक 'संवादी' होने चाहिए
लियॉन फेस्टिंगर का संज्ञानात्मक विसंवादिता सिद्धांत इस विचार पर आधारित है कि व्यक्ति के विचार और विश्वास आपस में तार्किक रूप से सुसंगत होने चाहिए। जब दो संज्ञान एक-दूसरे के विपरीत होते हैं, तो व्यक्ति मानसिक तनाव या 'विसंवादिता' का अनुभव करता है। इस असुविधा को दूर करने के लिए व्यक्ति अपने विचारों या व्यवहार में परिवर्तन करने के लिए प्रेरित होता है। संगति की यह खोज ही मुख्य आधार है।

22. (B) एक दूसरा व्यक्ति
फ्रिट्ज़ हाइडर के संतुलन सिद्धांत के अंतर्गत पी-ओ-एक्स त्रिकोण का उपयोग किया जाता है। इस मॉडल में 'पी' उस व्यक्ति को दर्शाता है जिसकी मानसिक स्थिति का विश्लेषण किया जा रहा है। 'ओ' किसी दूसरे व्यक्ति का प्रतिनिधित्व करता है जो 'पी' से संबंधित है, और 'एक्स' वह विषय या वस्तु है जिसके प्रति अभिवृत्तियाँ रखी गई हैं। इन तीनों के बीच के संबंधों की दिशा ही तंत्र के संतुलन को निर्धारित करती है।

23. (D) जब दो भुजाएँ सकारात्मक और एक भुजा नकारात्मक हो
संतुलन सिद्धांत के अनुसार, एक त्रिकोण तब असंतुलित होता है जब भुजाओं के चिन्हों का गुणनफल नकारात्मक आता है। यदि दो भुजाएँ सकारात्मक और एक नकारात्मक हो, तो परिणाम नकारात्मक होता है, जो असंतुलन को दर्शाता है। यह स्थिति व्यक्ति में मनोवैज्ञानिक तनाव उत्पन्न करती है। संतुलन तब माना जाता है जब या तो तीनों भुजाएँ सकारात्मक हों या दो भुजाएँ नकारात्मक और एक सकारात्मक हो, जिससे गुणनफल सकारात्मक रहे।

24. (C) 1, 2 और 3 में से कोई एक
दहेज के उदाहरण में असंतुलन की स्थिति है क्योंकि पी इसे पसंद करता है, ओ इसे नापसंद करता है, और पी और ओ मित्र हैं। संतुलन स्थापित करने के लिए त्रिकोण के किसी एक संबंध को बदलना होगा। या तो पी दहेज को नापसंद करने लगे, या ओ इसे पसंद करने लगे, या फिर पी और ओ एक-दूसरे को नापसंद करने लगें। इनमें से कोई भी परिवर्तन तार्किक संतुलन बहाल करने में सहायक होगा।

25. (C) किसी एक संज्ञान को संवादी की दिशा में परिवर्तित करता है
जब व्यक्ति संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव करता है, तो वह उत्पन्न होने वाले मनोवैज्ञानिक तनाव को कम करने के लिए सक्रिय होता है। वह आमतौर पर अपने किसी एक विरोधी विचार को बदल देता है या नई जानकारी खोजता है जो उसके व्यवहार का समर्थन करे। इस प्रक्रिया का मुख्य लक्ष्य विचारों के बीच तार्किक संगति और मानसिक शांति को पुनः प्राप्त करना होता है। यह परिवर्तन विसंवादिता को समाप्त करता है।

26. (A) जिस समूह को 1 डॉलर मिला था
फेस्टिंगर और कार्लस्मिथ के प्रयोग में, जिस समूह को केवल 1 डॉलर मिला था, उन्होंने उबाऊ प्रयोग को अधिक रोचक बताया। इसका कारण यह था कि उनके पास झूठ बोलने के लिए पर्याप्त बाहरी औचित्य नहीं था। इस विसंवादिता को कम करने के लिए उन्होंने अपनी आंतरिक अभिवृत्ति को बदल दिया और स्वयं को विश्वास दिलाया कि प्रयोग वास्तव में अच्छा था। इसके विपरीत, 20 डॉलर वाले समूह के पास पर्याप्त आर्थिक औचित्य था।

27. (B) P-4, Q-1, R-3, S-2
फ्रिट्ज़ हाइडर ने संतुलन का संप्रत्यय दिया जो सामाजिक संबंधों के सामंजस्य पर आधारित है। लियॉन फेस्टिंगर ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का सिद्धांत विकसित किया। एस.एम. मोहसिन ने अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए द्विस्तरीय संप्रत्यय का प्रस्ताव रखा। कार्लस्मिथ ने फेस्टिंगर के साथ मिलकर प्रसिद्ध 'बीस डॉलर' प्रयोग किया था। यह मिलान समाज मनोविज्ञान के प्रमुख सिद्धांतों और उनके लेखकों के बीच के सही संबंध को स्पष्ट रूप से उजागर करता है।

28. (B) अभिवृत्ति के दो घटकों का एक दिशा में और तार्किक रूप से समान होना
संज्ञानात्मक संगति का तात्पर्य अभिवृत्ति तंत्र के विभिन्न तत्वों के बीच तार्किक तालमेल और सामंजस्य से है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति के विचार, भावनाएँ और विश्वास एक ही दिशा में कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति जागरूक है, तो उसके विचार और व्यवहार दोनों ही स्वास्थ्यवर्धक गतिविधियों के पक्ष में होंगे। यह स्थिरता व्यक्ति को मानसिक रूप से सहज और तनावमुक्त रखने में मदद करती है।

29. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
फेस्टिंगर के प्रयोग में 1 डॉलर पाने वाले प्रतिभागियों ने अनुभव किया कि उन्होंने एक छोटे पुरस्कार के लिए झूठ बोला है। इस अपर्याप्त कारण ने उनके मन में विरोधाभास पैदा किया क्योंकि उनका व्यवहार उनके वास्तविक अनुभव के विरुद्ध था। इस मानसिक बेचैनी को दूर करने के लिए उन्होंने अपनी राय बदल दी। इस प्रकार, कम इनाम विसंवादिता का कारण बना और अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रेरित किया। यह स्पष्ट और वैज्ञानिक व्याख्या है।

30. (D) लक्ष्य का स्रोत से तादात्म्य स्थापित करना
एस.एम. मोहसिन के द्विस्तरीय संप्रत्यय में पहला चरण तादात्म्य है, जिसमें 'लक्ष्य' उस 'स्रोत' के प्रति प्रशंसा और सम्मान का भाव विकसित करता है जिसकी अभिवृत्ति को वह अपनाना चाहता है। तादात्म्य का अर्थ है स्रोत के साथ भावनात्मक जुड़ाव महसूस करना। यह जुड़ाव लक्ष्य को स्रोत के विचारों के प्रति अधिक ग्रहणशील बनाता है। बिना इस प्राथमिक आकर्षण और जुड़ाव के, अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया प्रभावी रूप से शुरु नहीं हो सकती है।

31. (A) वह व्यक्ति जिसकी अभिवृत्ति को परिवर्तित करना है
द्विस्तरीय संप्रत्यय के अंतर्गत 'लक्ष्य' उस व्यक्ति को कहा जाता है जिसके विचारों या अभिवृत्ति में परिवर्तन लाने का प्रयास किया जा रहा है। इस प्रक्रिया में एक 'स्रोत' होता है जो परिवर्तन के लिए प्रेरक का कार्य करता है। लक्ष्य की भूमिका ग्रहणशील होने की होती है, जहाँ वह स्रोत के प्रभाव को स्वीकार करता है। सामाजिक प्रभाव के संदर्भ में लक्ष्य और स्रोत के बीच की अंतःक्रिया अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

32. (B) लक्ष्य स्रोत को पसंद करता है और उसके प्रति सम्मान रखता है।
तादात्म्य एक ऐसी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति के प्रति गहरे आकर्षण, पसंद और सम्मान का अनुभव करता है। इसमें व्यक्ति स्वयं को दूसरे के समान देखने या उसकी तरह बनने की इच्छा रखता है। जब लक्ष्य स्रोत के

साथ तादात्म्य स्थापित कर लेता है, तो वह स्रोत के व्यवहार और अभिवृत्तियों को बिना किसी दबाव के अपनाने के लिए तैयार हो जाता है। यह अभिवृत्ति परिवर्तन का एक सशक्त आधार है।

33. (B) व्यक्ति की शारीरिक ऊँचाई
अभिवृत्ति परिवर्तन मुख्य रूप से मनोवैज्ञानिक और सूचनात्मक कारकों पर निर्भर करता है। पहले से मौजूद अभिवृत्ति की विशेषताएं, स्रोत की विश्वसनीयता और संदेश की सामग्री जैसे कारक परिवर्तन को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। शारीरिक ऊँचाई एक जैविक विशेषता है जिसका अभिवृत्ति बदलने की मानसिक प्रक्रिया से कोई सीधा संबंध नहीं होता है। मनोवैज्ञानिक शोधों में ऊँचाई को कभी भी अभिवृत्ति परिवर्तन के एक महत्वपूर्ण कारक के रूप में नहीं पहचाना गया है।

34. (A) सकारात्मक अभिवृत्तियों को नकारात्मक की तुलना में बदलना आसान है।
सामान्यतः यह देखा गया है कि सकारात्मक अभिवृत्तियाँ नकारात्मक अभिवृत्तियों की तुलना में अधिक लचीली होती हैं और उन्हें बदलना अपेक्षाकृत सरल होता है। नकारात्मक अभिवृत्तियाँ अक्सर रक्षात्मक और गहराई से जुड़ी होती हैं, जिसके कारण वे परिवर्तन के प्रति अधिक प्रतिरोधी होती हैं। इसके अतिरिक्त, चरम-सीमा वाली और केंद्रीय अभिवृत्तियों को बदलना भी अत्यधिक कठिन होता है। अभिवृत्ति की प्रकृति ही उसके परिवर्तन की संभावना और कठिनाई के स्तर को निर्धारित करती है।

35. (C) सर्वसम (congruent) परिवर्तन
सर्वसम परिवर्तन तब होता है जब कोई अभिवृत्ति अपनी पहले से विद्यमान दिशा में और अधिक मजबूत हो जाती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति पहले से ही किसी उत्पाद को पसंद करता है और सकारात्मक जानकारी मिलने पर वह उसे और अधिक पसंद करने लगता है, तो यह एक सर्वसम परिवर्तन है। इस प्रकार के परिवर्तन में दिशा नहीं बदलती, बल्कि केवल उसकी तीव्रता या प्रबलता में वृद्धि होती है। यह मनोवैज्ञानिक संगति को दर्शाता है।

36. (D) उपरोक्त सभी
अभिवृत्ति निर्माण और परिवर्तन दोनों ही जटिल प्रक्रियाओं के परिणाम हैं जिनमें परिवार, विद्यालय, व्यक्तिगत अनुभव और संचार-माध्यम महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। संदर्भ समूह व्यक्ति के मानकों को निर्धारित करता है, जबकि प्रतिरूपण दूसरों के व्यवहार को सीखने में मदद करता है। ये सभी कारक मिलकर किसी व्यक्ति के दृष्टिकोण को आकार देते हैं और आवश्यकतानुसार उसमें बदलाव भी लाते हैं। सामाजिक और व्यक्तिगत वातावरण इन प्रक्रियाओं का निरंतर समर्थन करते हैं।

37. (C) एक सकारात्मक अभिवृत्ति का कम सकारात्मक या नकारात्मक हो जाना
विसंगत परिवर्तन तब कहलाता है जब कोई अभिवृत्ति अपनी मूल दिशा के विपरीत बदल जाती है। इसमें व्यक्ति का दृष्टिकोण पहले की तुलना में पूरी तरह से बदल सकता है या उसकी तीव्रता कम होकर विपरीत दिशा में जा सकती है। उदाहरण के तौर पर, किसी को पसंद करना बंद कर देना या किसी के प्रति विरोध विकसित कर लेना विसंगत परिवर्तन के उदाहरण हैं। ऐसे परिवर्तन आमतौर पर तीव्र और प्रभावी सूचनाओं के कारण होते हैं।

38. (B) संदेश का प्रभाव कम होने की आशंका बढ़ जाती है
अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए संदेश में भय का उपयोग एक सीमा तक ही प्रभावी होता है। यदि संदेश में बहुत अधिक भय पैदा किया जाता है, तो व्यक्ति रक्षात्मक हो सकता है और संदेश को पूरी तरह से नकार सकता है या उसे सुनने से बच सकता है। इससे संदेश का वास्तविक उद्देश्य विफल हो जाता है। एक संतुलित संदेश, जिसमें समस्या के साथ समाधान भी दिया गया हो, परिवर्तन लाने में अधिक सफल और प्रभावी होता है।

39. (D) विश्वसनीयता एवं आकर्षकता
स्रोत की विश्वसनीयता और उसकी आकर्षकता अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित करने वाले दो अत्यंत शक्तिशाली कारक हैं। यदि सूचना देने वाला व्यक्ति विशेषज्ञ या भरोसेमंद है, तो लोग उसकी बात पर जल्दी विश्वास कर लेते हैं। इसी तरह, आकर्षक या लोकप्रिय हस्तियों द्वारा दिए गए संदेश भी लोगों का ध्यान खींचते हैं और उन्हें प्रभावित करते हैं। ये दोनों विशेषताएं संदेश की स्वीकार्यता और प्रभावशीलता को कई गुना बढ़ा देती हैं।

40. (A) प्रेशर कुकर के उपयोग से ईंधन की बचत होती है।
तार्किक अपील वह संदेश है जो तथ्यों, प्रमाणों और व्यावहारिक लाभों पर आधारित होता है। ईंधन की बचत का तर्क सीधा, वस्तुनिष्ठ और बुद्धि पर आधारित है, जो उपभोक्ता को उत्पाद खरीदने के लिए ठोस कारण प्रदान करता है। अन्य विकल्प भावनाओं या सामाजिक प्रभाव पर आधारित हैं, जबकि तार्किक अपील केवल लाभ और कार्यक्षमता की बात करती है। यह बुद्धिमान और विचारशील उपभोक्ताओं को प्रभावित करने का एक प्रभावी माध्यम है।

41. (C) अनुनयता, पूर्वाग्रह, आत्म-सम्मान और बुद्धि
लक्ष्य की विशेषताएं यह निर्धारित करती हैं कि कोई व्यक्ति किसी संदेश से कितना प्रभावित होगा। अनुनयता व्यक्ति की आसानी से मान जाने की प्रवृत्ति को दर्शाती है। उच्च आत्म-सम्मान और प्रबल पूर्वाग्रह वाले लोग अपनी अभिवृत्ति बदलने के प्रति अधिक प्रतिरोधी होते हैं। इसी तरह, बुद्धि व्यक्ति को संदेश का विश्लेषण करने की क्षमता प्रदान करती है। ये सभी कारक मिलकर यह तय करते हैं कि अभिवृत्ति परिवर्तन कितना सफल या कठिन होगा।

42. (A) निम्न आत्म-सम्मान एवं कम आत्म-विश्वास वाले
मनोवैज्ञानिक शोधों के अनुसार, जिन लोगों में आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास की कमी होती है, उन्हें दूसरों द्वारा प्रभावित करना या उनकी अभिवृत्ति बदलना आसान होता है। ऐसे व्यक्ति अक्सर अपने निर्णयों के प्रति अनिश्चित होते हैं और बाहरी सुझावों या सूचनाओं को जल्दी स्वीकार कर लेते हैं। इसके

ANSWERS

1. (B) अन्य व्यक्तियों तथा सामाजिक परिवेश से
सामाजिक मनोविज्ञान मनोविज्ञान की वह महत्वपूर्ण शाखा है जो वैज्ञानिक रुप से यह अध्ययन करती है कि किसी व्यक्ति के विचार, भावनाएं और व्यवहार दूसरों की उपस्थिति से कैसे प्रभावित होते हैं। यह विषय व्यक्ति के सामाजिक परिवेश और सामाजिक अंतःक्रियाओं के प्रभाव पर केंद्रित है। सामाजिक मनोविज्ञान यह समझने का प्रयास करता है कि समाज व्यक्ति के व्यक्तित्व को कैसे आकार देता है।

2. (A) यह मन की एक अवस्था है
अभिवृत्ति को मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से मन की एक ऐसी अवस्था माना जाता है जो किसी विशिष्ट विषय के प्रति व्यक्ति के विचारों और मूल्यांकन को दर्शाती है। यद्यपि अभिवृत्ति को विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया गया है, परंतु सभी परिभाषाओं में यह सर्वमान्य है कि यह एक आंतरिक मानसिक तत्परता है। यह किसी भी व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

3. (C) संज्ञानात्मक पक्ष
किसी अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक पक्ष का संबंध उन विचारों, विश्वासों और सूचनाओं से होता है जो व्यक्ति किसी अभिवृत्ति-विषय के बारे में रखता है। यह घटक तार्किक और वैचारिक होता है, जो मूल्यांकन का आधार प्रदान करता है। उदाहरण के तौर पर, किसी उत्पाद के लाभों के बारे में जानकारी होना उस उत्पाद के प्रति संज्ञानात्मक पक्ष को दर्शाता है। यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण आधारभूत घटक है।

4. (D) अभिवृत्ति क्रिया करने की एक प्रवृत्ति को दर्शाती है।
अभिवृत्ति स्वयं में कोई प्रत्यक्ष व्यवहार नहीं है, बल्कि यह किसी विशिष्ट परिस्थिति या विषय के प्रति एक निश्चित तरीके से प्रतिक्रिया करने की मानसिक तत्परता या प्रवृत्ति है। यह व्यवहार को दिशा प्रदान करती है, लेकिन इसे बाह्य रूप से सीधे नहीं देखा जा सकता है। अभिवृत्ति व्यक्ति के व्यवहार के पीछे की मंशा और तैयारी को इंगित करती है। यह एक महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक तथ्य है।

5. (C) ए.-बी.-सी. (A-B-C) घटक
अभिवृत्ति के तीन मुख्य घटकों को अक्सर ए-बी-सी घटक के रूप में संक्षिप्त किया जाता है, जहाँ ए का अर्थ भावात्मक, बी का व्यवहारपरक और सी का संज्ञानात्मक घटक होता है। यह मॉडल यह समझने में मदद करता है कि अभिवृत्तियाँ कैसे बनती हैं और व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं। प्रत्येक घटक अभिवृत्ति की संरचना में विशिष्ट भूमिका निभाता है और उसे संपूर्णता प्रदान करने में सहायक है।

6. (B) इन्हें बदलना अभिवृत्ति की तुलना में अधिक सरल है।
विश्वास और मूल्य अभिवृत्ति के महत्वपूर्ण आधार होते हैं, लेकिन मूल्यों को बदलना अभिवृत्ति की तुलना में अधिक कठिन होता है। मूल्य व्यक्ति के व्यक्तित्व का स्थायी हिस्सा होते हैं और इसमें 'चाहिए' का नैतिक पक्ष समाहित होता है। विश्वास संज्ञानात्मक पक्ष को दर्शाते हैं, जबकि मूल्य समाज द्वारा स्वीकृत आदर्श होते हैं। मूल्यों की स्थिरता अभिवृत्तियों की तुलना में बहुत अधिक और गहरी होती है।

7. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
मूल्य एक विशिष्ट प्रकार की अभिवृत्ति या विश्वास होते हैं जिनमें एक नैतिक या आचारपरक 'चाहिए' का पक्ष समाहित होता है। यह व्यवहार के लिए एक मानक निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिए, "मेहनत करनी चाहिए" एक नैतिक मूल्य है जो व्यक्ति को परिश्रम के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लिए प्रेरित करता है। इस प्रकार अभिकथन और कारण दोनों सत्य हैं और तर्कसंगत रुप से सुसंगत हैं।

8. (A) अभिवृत्ति सकारात्मक है अथवा नकारात्मक
अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति का तात्पर्य उसकी दिशा से होता है, जो यह बताती है कि कोई व्यक्ति किसी विषय के प्रति कितना सकारात्मक या नकारात्मक दृष्टिकोण रखता है। यह विशेषता मूल्यांकन के स्तर को स्पष्ट करती है। यदि कोई व्यक्ति किसी चीज़ को बहुत पसंद करता है, तो उसकी कर्षण-शक्ति सकारात्मक होगी। इसके विपरीत, नापसंद करने की स्थिति में इसे नकारात्मक कर्षण-शक्ति के रुप में जाना जाता है।

9. (C) स्थायित्व
समाज मनोविज्ञान के अनुसार अभिवृत्ति की चार प्रमुख विशेषताएं होती हैं जिनमें कर्षण-शक्ति, चरम-सीमा, केंद्रिकता और जटिलता शामिल हैं। स्थायित्व यद्यपि अभिवृत्ति का एक सामान्य लक्षण है, परंतु इसे तकनीकी रुप से इन चार मूलभूत संरचनात्मक विशेषताओं के अंतर्गत वर्गीकृत नहीं किया जाता है। ये चार विशेषताएं अभिवृत्ति के स्वरूप और उसकी तीव्रता को सटीक रुप से परिभाषित करने में मदद करती हैं। यह महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक पक्ष है।

10. (A) P-3, Q-4, R-2, S-1
अभिवृत्ति की कर्षण-शक्ति सकारात्मकता या नकारात्मकता को दर्शाती है, जबकि चरम-सीमा उसकी तीव्रता के स्तर को इंगित करती है। जटिलता का संबंध अभिवृत्ति तंत्र के भीतर मौजूद अन्य अभिवृत्तियों की संख्या से होता है। केंद्रिकता यह तय करती है कि संपूर्ण तंत्र में उस विशिष्ट अभिवृत्ति की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। यह मिलान अभिवृत्ति के विभिन्न संरचनात्मक पहलुओं को स्पष्ट रुप से परिभाषित करने में मदद करता है।

53. (C) बहुसंख्यक द्वारा अल्पसंख्यक को दोषी ठहराना
'बलि का बकरा बनाना' एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें बहुसंख्यक या शक्तिशाली समूह अपनी समस्याओं, असफलताओं या कुंठा के लिए किसी निर्दोष और कमजोर अल्पसंख्यक समूह को जिम्मेदार ठहराते हैं। यह अक्सर आर्थिक संकट या सामाजिक अस्थिरता के समय देखा जाता है। इसमें दोषारोपण का कोई वास्तविक आधार नहीं होता, बल्कि यह अपनी कमियों को छिपाने और दूसरे समूह के प्रति घृणा फैलाने का एक अनुचित माध्यम है।

54. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
जब व्यक्ति अपने समूह के प्रति अत्यधिक जुड़ाव और गर्व महसूस करता है, तो वह अक्सर अपनी एकता बढ़ाने के लिए बाहरी समूहों को नकारात्मक रूप में देखने लगता है। यह 'हम' बनाम 'वे' की भावना पैदा करता है। बाहरी समूह की आलोचना करने से अपने समूह के भीतर एकजुटता और श्रेष्ठता का भाव और भी प्रबल हो जाता है। सामाजिक अनन्यता का यह पक्ष अंतःसमूह अभिनति को बढ़ावा देता है।

55. (D) इस तरह से व्यवहार करता है जो पूर्वाग्रह को प्रमाणित करता है
स्वतः साधक भविष्योक्ति में, जब किसी समूह के प्रति लगातार नकारात्मक पूर्वाग्रह रखा जाता है, तो उस समूह के सदस्य दबाव और हताशा में अनजाने में उसी तरह का व्यवहार करने लगते हैं जैसी उनसे अपेक्षा की जाती है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को 'अक्षम' माना जाए, तो आत्मविश्वास की कमी के कारण वह वास्तव में खराब प्रदर्शन कर सकता है। यह व्यवहार पूर्वाग्रह को सत्य के रूप में पुष्ट कर देता है।

56. (A) अंतःसमूह पर आधारित संकुचित सामाजिक अनन्यता के महत्त्व को बढ़ाना
पूर्वाग्रह को नियंत्रित करने के लिए संकुचित सामाजिक अनन्यता को कम करना आवश्यक है, न कि बढ़ाना। संकुचित अनन्यता भेदभाव को और अधिक मज़बूत करती है। इसके बजाय, पूर्वाग्रहों के अधिगम को रोकना, सूचना का प्रसार करना और व्यापक सामाजिक अनन्यता विकसित करना अधिक प्रभावी युक्तियाँ हैं। शिक्षा और संपर्क के माध्यम से समूहों के बीच की दूरियों को मिटाना ही पूर्वाग्रह नियंत्रण का मुख्य और वास्तविक लक्ष्य होना चाहिए।

57. (C) जब समूह सहयोगी संदर्भ में घनिष्ठता से मिलें
अंतःसमूह संपर्क तब सबसे सफल होता है जब विभिन्न समूहों के लोग एक-दूसरे के साथ किसी साझे लक्ष्य के लिए सहयोग करते हैं। ऐसे वातावरण में वे एक-दूसरे के मानवीय गुणों को पहचानते हैं और रूढ़धारणाएँ टूटने लगती हैं। प्रतियोगिता या असमान शक्ति संबंधों में संपर्क अक्सर पूर्वाग्रह को और बढ़ा सकता है। इसलिए, सकारात्मक और घनिष्ठ अंतःक्रिया ही समूहों के बीच अविश्वास को मिटाने और मित्रता बढ़ाने का सही माध्यम है।

58. (A) रूढ़ धारणाओं को संशोधित एवं चुनौती देकर
शिक्षा और सूचना का मुख्य कार्य लोगों को तथ्यों से अवगत कराना और उनके मस्तिष्क से भ्रांतियों को दूर करना है। जब व्यक्तियों को अन्य समूहों के बारे में सही और सकारात्मक जानकारी मिलती है, तो उनकी पुरानी और गलत रूढ़धारणाएँ कमजोर पड़ने लगती हैं। यह प्रक्रिया व्यक्ति को अधिक उदार और विचारशील बनाती है। सूचना का सही प्रसार पूर्वाग्रह की वैचारिक नींव को हिलाकर समाज में समानता का भाव लाता है।

59. (D) भावात्मक घटक
अभिवृत्ति का भावात्मक घटक उस भावना या संवेग को दर्शाता है जो किसी विषय के साथ जुड़ा होता है। प्रसन्नता, दुःख, प्रेम या घृणा जैसे भाव इसी श्रेणी में आते हैं। जब आप हरियाली को देखकर खुशी का अनुभव करते हैं या विनाश को देखकर दुखी होते हैं, तो यह सीधे तौर पर आपकी अभिवृत्ति के भावनात्मक पक्ष को व्यक्त करता है। यह घटक अभिवृत्ति को गहराई और व्यक्तिगत अर्थ प्रदान करता है।

60. (B) P-2, Q-3, R-1
पर्यावरण के प्रति अभिवृत्ति के उदाहरण में, यह जानना कि पर्यावरण महत्वपूर्ण है, संज्ञानात्मक घटक है क्योंकि यह जानकारी पर आधारित है। हरियाली देखकर प्रसन्न होना भावात्मक घटक है जो संवेगों से संबंधित है। वृक्षारोपण में भाग लेना व्यवहारपरक घटक है क्योंकि यह प्रत्यक्ष क्रिया को दर्शाता है। यह मिलान स्पष्ट करता है कि कैसे एक ही अभिवृत्ति के भीतर विचार, भावनाएँ और क्रियाएँ एक साथ विद्यमान होती हैं।

61. (C) कि उनमें आपस में संगति होगी
मनोवैज्ञानिक रूप से यह अपेक्षा की जाती है कि अभिवृत्ति के तीनों घटक—संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक—एक ही दिशा में कार्य करेंगे और उनमें तार्किक संगति होगी। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी चीज़ को अच्छा समझते हैं, तो आप उसके प्रति सकारात्मक भावना रखेंगे और उसे अपनाने का प्रयास करेंगे। यद्यपि हमेशा ऐसा नहीं होता, परंतु संगति की यह प्रवृत्ति मानसिक स्थिरता और संतुलित व्यवहार के लिए अत्यंत आवश्यक मानी जाती है।

62. (D) एक मूल्य
"ईमानदारी सर्वोत्तम नीति है" एक मूल्य का उदाहरण है क्योंकि इसमें एक आदर्श व्यवहार और नैतिक मानक की बात की गई है। मूल्य अभिवृत्तियों की तुलना में अधिक व्यापक और स्थायी होते हैं। वे समाज में एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य करते हैं। मूल्यों में हमेशा एक सकारात्मक 'होना चाहिए' का पक्ष निहित होता है, जो व्यक्ति को सही दिशा में कार्य करने और श्रेष्ठ चरित्र निर्माण करने के लिए निरंतर प्रेरित करता है।

63. (A) अभिवृत्ति तंत्र के अंतर्गत अनेक अभिवृत्तियाँ
अभिवृत्ति की जटिलता का तात्पर्य उस सीमा से है जहाँ तक एक ही मुख्य विषय के इर्द-गिर्द कई अन्य सहायक और संबंधित अभिवृत्तियाँ मौजूद होती हैं। एक जटिल तंत्र में कई

विचार और मूल्यांकन परस्पर जुड़े होते हैं। उदाहरण के लिए, स्वास्थ्य के प्रति अभिवृत्ति में भोजन, व्यायाम और नींद जैसी कई उप-अभिवृत्तियाँ शामिल हो सकती हैं। जटिल अभिवृत्तियाँ अधिक विस्तृत और सूक्ष्म होती हैं, जो व्यक्ति के गहरे दृष्टिकोण को दर्शाती हैं।

64. (A) केवल 1, 2 और 3
संतुलन का संप्रत्यय, संज्ञानात्मक विसंवादिता और द्विस्तरीय संप्रत्यय ये तीन प्रमुख मनोवैज्ञानिक सिद्धांत हैं जो विशेष रूप से अभिवृत्ति परिवर्तन की आंतरिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करते हैं। ये बताते हैं कि कैसे मानसिक असुविधा या सामाजिक प्रभाव व्यक्ति को अपना दृष्टिकोण बदलने के लिए प्रेरित करते हैं। प्रतिरूपण और सूचना का प्रभाव मुख्य रूप से अभिवृत्ति निर्माण के तरीके हैं, यद्यपि वे परिवर्तन में भी भूमिका निभाते हैं, परंतु सिद्धांतों के रूप में प्रथम तीन अधिक विशिष्ट हैं।

65. (B) संदर्भ समूह
किशोरावस्था एक ऐसा समय है जब व्यक्ति अपने परिवार से अधिक अपने दोस्तों और सहकर्मियों के विचारों को महत्व देने लगता है। इस अवस्था में 'संदर्भ समूह' का प्रभाव बहुत अधिक बढ़ जाता है क्योंकि किशोर सामाजिक स्वीकृति और पहचान की तलाश में होते हैं। वे अपने समूह के पहनावे, भाषा और व्यवहार को अपनाकर उनके जैसा बनना चाहते हैं। यह प्रभाव उनकी अभिवृत्तियों को आकार देने और बदलने में अत्यंत शक्तिशाली भूमिका निभाता है।

66. (A) असंतुलित
फ्रिट्ज़ हाइडर के पी-ओ-एक्स मॉडल में संतुलन तब होता है जब तीनों संबंधों का गुणनफल सकारात्मक हो। यदि तीनों संबंध नकारात्मक हैं (- * - * -), तो परिणाम नकारात्मक होगा, जो असंतुलन की स्थिति को दर्शाता है। असंतुलित स्थिति में व्यक्ति मनोवैज्ञानिक तनाव महसूस करता है और वह किसी एक संबंध को बदलकर संतुलन (सकारात्मक गुणनफल) लाने का प्रयास करता है। यह असंतुलन ही अभिवृत्ति में बदलाव का कारण बनता है।

67. (C) पान मसाला का सेवन पूरी तरह बंद कर दे
संज्ञानात्मक विसंवादिता तब होती है जब व्यक्ति का व्यवहार उसके ज्ञान के विपरीत होता है। यहाँ 'सेवन करना' और 'कैंसर की जानकारी' विरोधाभासी हैं। इस तनाव को पूरी तरह समाप्त करने का सबसे तार्किक तरीका व्यवहार को बदलना है, यानी सेवन बंद करना। यद्यपि लोग जानकारी को नजरअंदाज भी कर सकते हैं, परंतु वास्तविक संगति व्यवहार परिवर्तन से ही आती है। यह निर्णय व्यक्ति के स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए सर्वोत्तम होता है।

68. (D) क्योंकि 20 डॉलर झूठ बोलने के लिए एक पर्याप्त औचित्य था
फेस्टिंगर के प्रयोग में, 20 डॉलर पाने वाले प्रतिभागियों के पास झूठ बोलने का एक बहुत बड़ा और स्पष्ट कारण था। उन्हें लगा कि उन्होंने पैसे के लिए ऐसा किया, इसलिए उनके मन में 'मैंने झूठ बोला' और 'प्रयोग उबाऊ था' के बीच कोई मानसिक संघर्ष नहीं हुआ। उनके पास अपने व्यवहार के लिए पर्याप्त बाहरी औचित्य था। इसके विपरीत, 1 डॉलर वाले समूह के पास ऐसा कोई बड़ा कारण नहीं था, जिससे उन्हें विसंवादिता हुई।

69. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
स्रोत की विश्वसनीयता अभिवृत्ति परिवर्तन में एक निर्णायक भूमिका निभाती है। जब कोई संदेश किसी ऐसे व्यक्ति से आता है जिसे समाज विशेषज्ञ, अनुभवी या सच्चा मानता है, तो उस पर संदेह कम होता है और स्वीकार्यता बढ़ जाती है। लोग विशेषज्ञों के तर्कों को अधिक प्रभावशाली और सटीक मानते हैं। इसलिए, एक विश्वसनीय स्रोत का संदेश लक्ष्य के मस्तिष्क में जल्दी प्रभाव डालता है और उसकी पुरानी अभिवृत्ति को बदलने में सफल रहता है।

70. (B) आमने-सामने का प्रसारण
अभिवृत्ति परिवर्तन के लिए आमने-सामने का संचार सबसे अधिक प्रभावी माना जाता है क्योंकि इसमें व्यक्तिगत जुड़ाव और तत्काल प्रतिक्रिया की संभावना होती है। व्यक्ति सीधे तौर पर सूचना देने वाले के हाव-भाव और स्वर से प्रभावित होता है, जो जनसंचार माध्यमों में संभव नहीं है। इसमें संदेहों का निवारण तुरंत किया जा सकता है और संवाद अधिक आत्मीय होता है। व्यक्तिगत प्रभाव अक्सर लिखित या रिकॉर्डेड संदेशों की तुलना में बहुत अधिक गहरा होता है।

71. (D) जब व्यक्ति पर किसी विशिष्ट तरीके से व्यवहार करने का बाहरी दबाव हो
अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच की संगति बाहरी दबाव या सामाजिक प्रत्याशाओं के कारण टूट सकती है। कभी-कभी व्यक्ति अंदर से किसी चीज़ को नापसंद करता है, लेकिन समाज या परिस्थिति के डर से उसे वैसा ही व्यवहार करना पड़ता है जैसा उससे अपेक्षित है। ऐसे में उसका व्यवहार उसकी वास्तविक अभिवृत्ति को नहीं दर्शाता। बाहरी दबाव व्यक्तिगत ईमानदारी और वास्तविक अभिव्यक्ति के बीच एक बाधा के रूप में कार्य करता है, जिससे असंगति पैदा होती है।

72. (A) रूढ़ धारणाओं में कुछ अंश तक सत्यता का विश्वास
'सत्य का आधार तत्व' (kernel of truth) वह विचार है जो यह सुझाव देता है कि व्यापक रूप से प्रचलित रूढ़धारणाओं के पीछे कोई न कोई छोटा वास्तविक तथ्य या ऐतिहासिक अनुभव हो सकता है। यद्यपि रूढ़धारणाएँ अति-सामान्यीकृत और गलत होती हैं, परंतु लोग अक्सर उन्हें इसलिए मानते हैं क्योंकि वे उनमें किसी न किसी स्तर पर सत्यता का अंश देखते हैं। यह विश्वास रूढ़धारणाओं को लंबे समय तक समाज में जीवित रखने में मदद करता है।

73. (C) व्यक्ति का उसके व्यक्तिगत गुणों द्वारा मूल्यांकन
पूर्वाग्रह को कम करने का एक प्रभावी तरीका यह है कि लोगों को उनके समूह (जैसे जाति या धर्म) के आधार पर न देखकर, उनके व्यक्तिगत गुणों और कार्यों के आधार पर देखा जाए। जब हम किसी की पहचान उसकी व्यक्तिगत विशिष्टता से करते हैं, तो समूह आधारित रूढ़धारणाएँ कमजोर हो जाती हैं। यह दृष्टिकोण व्यक्ति को एक 'इकाई' के रूप में सम्मान देता है,

जिससे भेदभाव कम होता है और समूहों के बीच दूरियाँ मिटती हैं।

74. (A) सामान्य बुद्धि तथा लोक बुद्धि से
सामाजिक व्यवहार अत्यंत जटिल होता है और इसे केवल सामान्य धारणाओं या लोक कथाओं के आधार पर नहीं समझा जा सकता। वैज्ञानिक समझ के लिए वस्तुनिष्ठता और व्यवस्थित अध्ययन की आवश्यकता होती है। समाज मनोवैज्ञानिक सिद्धांतों और प्रयोगों का उपयोग करते हैं ताकि व्यवहार के पीछे के वास्तविक कारणों को उजागर किया जा सके। केवल सतही समझ अक्सर भ्रामक हो सकती है, इसलिए गहरे वैज्ञानिक विश्लेषण और साक्ष्यों के आधार पर सोचना आवश्यक है।

75. (A) 1, 2, 3
अभिवृत्ति परिवर्तन के सिद्धांतों के विकास में सबसे पहले फ्रिट्ज हाइडर ने 1940 के दशक के उत्तरार्ध में संतुलन का संप्रत्यय दिया। इसके बाद लियॉन फेस्टिंगर ने 1957 में संज्ञानात्मक विसंवादिता का अत्यंत प्रभावशाली सिद्धांत प्रस्तुत किया। एस.एम. मोहसिन का द्विस्तरीय संप्रत्यय भी इसी परंपरा में बाद की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। यह कालानुक्रमिक क्रम समाज मनोविज्ञान में वैचारिक विकास और सूक्ष्मता की ओर बढ़ते कदमों को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

76. (B) केवल 3 और 4
अभिवृत्ति के ए-बी-सी घटक सामान्यतः एक ही दिशा में होते हैं, परंतु यह अनिवार्य नहीं है कि वे हमेशा एक-दूसरे के समान हों। कभी-कभी व्यक्ति के विचार और भावनाएँ तो मजबूत होती हैं, लेकिन वह व्यवहार में उन्हें व्यक्त नहीं कर पाता। दो घटकों से तीसरे का हमेशा सही अनुमान लगाना कठिन है। अतः यह कहना कि घटक स्वतंत्र हैं या अनुमान हमेशा सही होता है, गलत है। संगति की अपेक्षा तो होती है, पर अपवाद संभव हैं।

77. (C) मूल्य जिसमें 'चाहिए' का पक्ष निहित होता है
मूल्यों की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उनमें एक नैतिक आदेश या 'चाहिए' का भाव होता है। यह कथन न केवल एक विश्वास को व्यक्त कर रहा है, बल्कि यह भी बता रहा है कि एक व्यक्ति को आदर्श रूप में कैसा व्यवहार करना चाहिए। मूल्य जीवन के मार्गदर्शक सिद्धांतों के रूप में कार्य करते हैं और समाज में वांछनीय व्यवहार के मानक तय करते हैं। यह नैतिकता और आचरण की उच्चता को प्रतिबिंबित करता है।

78. (D) अभिवृत्ति तंत्र में उस अभिवृत्ति की भूमिका
केंद्रिकता यह निर्धारित करती है कि एक विशेष अभिवृत्ति संपूर्ण अभिवृत्ति तंत्र के केंद्र में है या परिधि पर। केंद्रीय अभिवृत्तियाँ व्यक्ति के व्यक्तित्व और मूल्यों के बहुत करीब होती हैं और वे अन्य छोटी अभिवृत्तियों को नियंत्रित और प्रभावित करती हैं। इन्हें बदलना बहुत कठिन होता है क्योंकि ये व्यक्ति की पहचान का हिस्सा बन चुकी होती हैं। तंत्र में इनकी भूमिका एक आधार स्तंभ की तरह होती है जो स्थिरता प्रदान करती है।

79. (A) सूचना के प्रभाव से अधिगम की प्रक्रिया
जब कोई व्यक्ति किताबें पढ़कर, महान व्यक्तियों की जीवनियाँ सुनकर या इंटरनेट से जानकारी प्राप्त करके अपना दृष्टिकोण बदलता है, तो इसे सूचना के प्रभाव से अधिगम कहा जाता है। यहाँ व्यक्ति सीधे अनुभव या किसी के अनुकरण के बजाय प्राप्त तथ्यों और प्रेरणादायक वृत्तांतों के आधार पर विचार विकसित कर रहा है। सूचना मस्तिष्क के संज्ञानात्मक पक्ष को प्रभावित करती है, जो अंततः एक नई और सकारात्मक अभिवृत्ति के निर्माण में सहायक सिद्ध होती है।

80. (B) वह विषयवस्तु जिसके प्रति अभिवृत्ति का अध्ययन हो रहा है
हाइडर के संतुलन मॉडल में 'एक्स' वह अभिवृत्ति-विषय (Attitude-Object) है जिसके बारे में 'पी' (व्यक्ति) और 'ओ' (दूसरा व्यक्ति) अपनी राय रखते हैं। यह विषय कोई व्यक्ति, वस्तु, सामाजिक मुद्दा या विचार हो सकता है। 'एक्स' वह केंद्र बिंदु है जिसके चारों ओर 'पी' और 'ओ' के संबंधों का ताना-बाना बुना जाता है। त्रिकोण में 'एक्स' की स्थिति ही यह निर्धारित करने में मदद करती है कि पूरा तंत्र संतुलित है या नहीं।

81. (B) क्योंकि संज्ञानात्मक व्यवस्था को तार्किक संगति की आवश्यकता होती है।
मनुष्य का मस्तिष्क स्वाभाविक रूप से व्यवस्था और स्पष्टता चाहता है। संज्ञानात्मक संगति के सिद्धांत यह मानते हैं कि हमारे विचार, विश्वास और व्यवहार के बीच विरोधाभास हमें मानसिक कष्ट या तनाव देता है। इस तनाव को कम करने के लिए हम अपने संज्ञानों को एक-दूसरे के अनुकूल बनाने का प्रयास करते हैं। संगति की यह आवश्यकता ही व्यक्ति को अपनी अभिवृत्तियों को संतुलित करने और उनमें आवश्यक परिवर्तन लाने के लिए निरंतर प्रेरित करती है।

82. (A) वह व्यक्ति जिसके प्रभाव से अभिवृत्ति में परिवर्तन होना है
एस.एम. मोहसिन के द्वि-स्तरीय मॉडल में 'स्रोत' वह प्रभावशाली व्यक्ति होता है जो अपनी बातों या व्यवहार से दूसरे व्यक्ति (लक्ष्य) के विचारों को बदलने की क्षमता रखता है। स्रोत को लक्ष्य द्वारा सम्मानित और विश्वसनीय माना जाना चाहिए। परिवर्तन की प्रक्रिया तभी सफल होती है जब स्रोत स्वयं उस परिवर्तन को अपने व्यवहार में अपनाता है। इस प्रकार, स्रोत एक जीवंत उदाहरण या रोल मॉडल के रूप में कार्य करता है।

83. (C) केंद्रीय अभिवृत्तियों को परिधीय अभिवृत्तियों की तुलना में बदलना आसान है।
यह कथन पूरी तरह से गलत है क्योंकि केंद्रीय अभिवृत्तियाँ व्यक्ति के मूल्यों और पहचान से गहराई से जुड़ी होती हैं, जिसके कारण उन्हें बदलना सबसे कठिन कार्य होता है। इसके विपरीत, परिधीय अभिवृत्तियाँ कम महत्वपूर्ण होती हैं और उन्हें नई जानकारी के साथ आसानी से बदला जा सकता है। अन्य विकल्प सही हैं क्योंकि सरल, संगत और कम तीव्र अभिवृत्तियाँ परिवर्तन के प्रति अधिक लचीली होती हैं। यह मनोवैज्ञानिक रूप से प्रमाणित सत्य है।

84. (B) P-3, Q-1, R-2
आकर्षकता स्रोत की एक विशेषता है जो संदेश की स्वीकार्यता बढ़ाती है। सांवेगिक या भावनात्मक अपील संदेश की एक विशेषता है जो लोगों की भावनाओं को स्पर्श करती है। आत्म-सम्मान लक्ष्य की एक विशेषता है जो यह निर्धारित करती है कि वह संदेश को कितनी आसानी से स्वीकार करेगा। यह मिलान अभिवृत्ति परिवर्तन के विभिन्न आयामों और उनके बीच के अंतर्संबंधों को प्रभावी ढंग से स्पष्ट करता है, जो अनुनय की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण हैं।

85. (C) क्योंकि इंजीनियर की विश्वसनीयता अधिक है
विश्वसनीयता विशेषज्ञता और भरोसे का मिश्रण है। चूँकि कंप्यूटर इंजीनियर को उस विषय का तकनीकी ज्ञान और अनुभव होता है, इसलिए उसके द्वारा दी गई जानकारी को लोग अधिक सटीक और प्रमाणिक मानते हैं। एक बच्चा, चाहे वह कितना भी बुद्धिमान हो, विशेषज्ञ नहीं माना जाता। जब उपभोक्ता को लगता है कि सूचना देने वाला व्यक्ति उस क्षेत्र का माहिर है, तो अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। यह एक मनोवैज्ञानिक प्रभाव है।

86. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
प्रबल पूर्वाग्रह एक गहरी जमी हुई नकारात्मक अभिवृत्ति है जो अक्सर बचपन से सीखी जाती है और संवेगों से जुड़ी होती है। ऐसे विचार व्यक्ति के मानसिक ढांचे का हिस्सा बन जाते हैं, जिससे वे नई या विरोधाभासी सूचनाओं के प्रति बहुत अधिक प्रतिरोधी होते हैं। पूर्वाग्रह जितना मजबूत होगा, उसे बदलने के लिए उतनी ही अधिक मेहनत और सशक्त प्रमाणों की आवश्यकता होगी। इसलिए, प्रबल पूर्वाग्रह अभिवृत्ति परिवर्तन में एक बड़ी बाधा है।

87. (D) असंगति
रिचर्ड लॉ पियरे के अध्ययन में एक बड़ा विरोधाभास या असंगति देखी गई थी। होटल मालिकों ने लिखित रूप में तो चीनियों को सेवा देने से मना कर दिया था, लेकिन जब चीनी दंपति वास्तव में वहाँ पहुँचे, तो उन्हें सेवा दी गई। यह परिणाम दर्शाता है कि व्यक्ति की निजी अभिवृत्ति और उसका वास्तविक व्यवहार हमेशा एक समान नहीं होते। परिस्थिति और सामाजिक शिष्टाचार अक्सर व्यवहार को अभिवृत्ति के विरुद्ध मोड़ सकते हैं। यह अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

88. (C) केवल 1, 2, 3 और 4
पूर्वाग्रह अक्सर गलत ढंग से सीखने, अपने समूह को दूसरों से बेहतर समझने (अंतःसमूह अभिनति) और अपनी कुंठा के लिए दूसरों को दोषी ठहराने (बलि का बकरा) से पैदा होते हैं। स्वतः साधक भविष्योक्ति भी इसे पुष्ट करती है। वस्तुनिष्ठ तार्किकता पूर्वाग्रह का स्रोत नहीं, बल्कि उसे खत्म करने का साधन है। इसलिए, शुरुआती चार प्रक्रियाएं ही पूर्वाग्रह के निर्माण और उसके बने रहने के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार और सहायक मानी जाती हैं।

89. (C) अभिवृत्ति तंत्र की सरलता या जटिलता
जब किसी मुख्य विषय के बारे में व्यक्ति के मन में कई सारी जुड़ी हुई अभिवृत्तियाँ होती हैं, तो इसे अभिवृत्ति तंत्र की जटिलता कहा जाता है। उदाहरण के लिए, लोकतंत्र के प्रति अभिवृत्ति में मतदान, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और न्यायपालिका जैसे कई पहलुओं पर अलग-अलग विचार शामिल हो सकते हैं। जटिल तंत्र अधिक विस्तृत जानकारी और विभिन्न अनुभवों का परिणाम होता है। इसके विपरीत, बहुत कम विचारों वाले तंत्र को सरल माना जाता है। यह संरचनात्मक विशेषता है।

90. (A) P-2, Q-1, R-4, S-3
साहचर्य द्वारा हम एक चीज़ को दूसरी पसंद की चीज़ के कारण पसंद करते हैं। प्रतिरूपण में हम दूसरों को देखकर सीखते हैं, जैसे माता-पिता का अनुकरण। पुरस्कार मिलने पर हम उस व्यवहार के प्रति सकारात्मक हो जाते हैं। सांस्कृतिक मानक हमें बताते हैं कि पूजा जैसे स्थलों पर कैसा व्यवहार करना उचित है। यह मिलान स्पष्ट करता है कि हमारे जीवन के विभिन्न दृष्टिकोण किन-किन प्रक्रियाओं के माध्यम से विकसित और सुदृढ़ होते हैं।

91. (D) संतुलन
संतुलन सिद्धांत के अनुसार, संबंधों के चिन्हों का गुणनफल ही स्थिति तय करता है। जब दो संबंध नकारात्मक (-) हों और एक सकारात्मक (+) हो, तो उनका गुणनफल (- * - * +) सकारात्मक आता है। यह स्थिति मनोवैज्ञानिक रूप से संतुलित मानी जाती है क्योंकि 'मेरे दुश्मन का दुश्मन मेरा दोस्त है' का तर्क यहाँ लागू होता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को कोई मानसिक तनाव नहीं होता और परिवर्तन की आवश्यकता महसूस नहीं होती।

92. (B) संदेश को व्यक्ति की भावनाओं से जोड़ना
सांवेगिक अपील वह तरीका है जिसमें संदेश को प्यार, डर, गर्व या करुणा जैसी भावनाओं के माध्यम से प्रस्तुत किया जाता है। इसका उद्देश्य सीधे व्यक्ति के हृदय को स्पर्श करना है न कि केवल उसके मस्तिष्क को। उदाहरण के लिए, परिवार की सुरक्षा के नाम पर बीमा बेचना एक भावनात्मक अपील है। अक्सर लोग तर्कों की तुलना में भावनाओं से अधिक जल्दी प्रभावित होते हैं, जिससे यह विधि अभिवृत्ति परिवर्तन में बहुत कारगर होती है।

93. (C) बुद्धि का अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना से सीधा संबंध है।
बुद्धि और अभिवृत्ति परिवर्तन के बीच कोई सरल या सीधा संबंध नहीं है। यद्यपि बुद्धिमान लोग तर्कों का बेहतर विश्लेषण करते हैं, लेकिन वे अपने विचारों के प्रति अधिक दृढ़ भी हो सकते हैं। कभी-कभी वे साक्ष्यों के आधार पर स्वेच्छा से अपना मन बदल लेते हैं, जबकि कम बुद्धि वाले लोग बिना सोचे-समझे दूसरों की बात मान सकते हैं। इसलिए, यह कहना कि बुद्धि सीधे तौर पर परिवर्तन की दर को बढ़ाती या घटाती है, पूरी तरह सत्य नहीं है।

94. (D) रुढ़धारणा संज्ञानात्मक आधार है, जबकि पूर्वाग्रह पूर्ण अभिवृत्ति है।
रुढ़धारणा और पूर्वाग्रह में सूक्ष्म अंतर है। रुढ़धारणा केवल एक समूह के बारे में विचारों या विश्वासों का एक ढांचा है (संज्ञानात्मक पक्ष), जबकि पूर्वाग्रह एक पूर्ण अभिवृत्ति है जिसमें विचारों के साथ-साथ मजबूत नकारात्मक भावनाएं भी शामिल होती हैं। रुढ़धारणा यह बताती है कि 'वे लोग ऐसे हैं', जबकि पूर्वाग्रह यह कहता है कि 'मैं उन्हें नापसंद करता हूँ'। रुढ़धारणा अक्सर पूर्वाग्रह के निर्माण के लिए कच्चा माल प्रदान करने का कार्य करती है।

95. (A) 1, 2, 3, 4
पूर्वाग्रह को कम करने के लिए सबसे पहले उसके मूल स्रोतों को समझना आवश्यक है। इसके बाद शिक्षा और सही सूचना के माध्यम से गलत धारणाओं को सुधारा जाता है। तीसरा महत्वपूर्ण कदम समूहों के बीच सीधा और सकारात्मक संपर्क बढ़ाना है। अंत में, लोगों को उनकी समूह पहचान के बजाय उनकी व्यक्तिगत पहचान और गुणों के आधार पर महत्व देना चाहिए। यह क्रमिक प्रक्रिया समाज में समरसता और समानता लाने के लिए अत्यंत वैज्ञानिक और प्रभावी है।

96. (C) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
पूर्वाग्रह और भेदभाव हमेशा साथ नहीं चलते। एक व्यक्ति मन में पूर्वाग्रह रख सकता है लेकिन सामाजिक डर या कानून के कारण भेदभाव न करे। इसी तरह, भेदभाव कभी-कभी बिना किसी व्यक्तिगत पूर्वाग्रह के भी किया जा सकता है, जैसे केवल समूह की परंपरा या दबाव के कारण। ये दोनों अलग-अलग स्तरों (मानसिक बनाम व्यावहारिक) पर कार्य करते हैं। अतः दोनों कथन मनोवैज्ञानिक और सामाजिक यथार्थ के अनुसार बिल्कुल सही और तर्कसंगत हैं।

97. (B) चरम-सीमा
अभिवृत्ति की चरम-सीमा यह दर्शाती है कि कोई व्यक्ति किसी विषय के प्रति कितना अधिक सकारात्मक या कितना अधिक नकारात्मक है। यह अभिवृत्ति की शक्ति या तीव्रता का पैमाना है। उदाहरण के तौर पर, किसी चीज़ को 'थोड़ा पसंद करना' और 'अत्यधिक पसंद करना' के बीच का अंतर चरम-सीमा ही तय करती है। जितनी अधिक चरम-सीमा होगी, अभिवृत्ति उतनी ही प्रबल होगी और उसे बदलना उतना ही अधिक चुनौतीपूर्ण और कठिन कार्य होगा।

98. (A) पुरस्कृत या दंडित होने के कारण सीखना
जब किसी विशिष्ट व्यवहार के लिए समाज या परिवार से प्रशंसा, सम्मान या पुरस्कार मिलता है, तो व्यक्ति उस व्यवहार के प्रति एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता है। यहाँ 'मिस गुड हेल्थ' का सम्मान एक पुरस्कार के रूप में कार्य कर रहा है, जो किशोरी को योगासन के प्रति और अधिक प्रेरित करता है। यह अभिवृत्ति निर्माण की एक प्रभावी विधि है जहाँ सकारात्मक सुदृढ़ीकरण वांछित दृष्टिकोण को मज़बूत करने में महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करता है।

99. (C) एक सेना का चालक जिसका जीवन बदल गया
व्यक्तिगत अनुभव अभिवृत्ति निर्माण का सबसे शक्तिशाली स्रोत होता है। पाठ्यपुस्तक के अनुसार, एक सेना का चालक जिसने युद्ध के मैदान में या किसी विशेष परिस्थिति में प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त किया, उसकी जीवन के प्रति अभिवृत्ति पूरी तरह बदल सकती है। ऐसे अनुभव सीधे हृदय और मस्तिष्क पर प्रहार करते हैं और वे किसी के कहने या सुनने से कहीं अधिक स्थायी और प्रभावी होते हैं। प्रत्यक्ष अनुभव अभिवृत्ति को गहराई और अटूट विश्वास प्रदान करता है।

100. (B) केवल 2, 3 और 4
संचार-माध्यमों का प्रभाव हमेशा केवल अच्छा नहीं होता, यह भ्रामक भी हो सकता है। उनमें अक्सर सूचनाओं की सत्यता की कठोर जाँच नहीं होती। हालांकि, इनका सही उपयोग सामाजिक एकता और उपभोक्तावाद दोनों के लिए किया जा सकता है। यह कहना गलत है कि पाठ्यपुस्तकें प्रभावित नहीं करतीं, क्योंकि शिक्षा अभिवृत्ति निर्माण का एक प्रमुख स्तंभ है। अतः केवल कथन 2, 3 और 4 ही संचार-माध्यमों की वास्तविक सामाजिक स्थिति और भूमिका को सही ढंग से दर्शाते हैं।

101. (C) सामाजिक-संज्ञानात्मक प्रक्रियाएँ तथा सामाजिक व्यवहार दोनों
आधुनिक समाज मनोविज्ञान केवल बाहरी व्यवहार तक सीमित नहीं है। यह उन आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं का भी अध्ययन करता है जिन्हें 'सामाजिक संज्ञान' कहा जाता है। इसमें यह समझना शामिल है कि हम सामाजिक सूचनाओं का विश्लेषण कैसे करते हैं और वे हमारे व्यवहार को कैसे निर्देशित करती हैं। व्यवहार और संज्ञान एक-दूसरे के पूरक हैं। अतः पूर्ण समझ के लिए इन दोनों पहलुओं का गहराई से और एकीकृत रूप में अध्ययन करना अनिवार्य है।

102. (B) वह विषय जिसके संबंध में अभिवृत्ति होती है
अभिवृत्ति कभी भी शून्य में नहीं होती, यह हमेशा किसी न किसी चीज़ के प्रति होती है। उस चीज़, व्यक्ति, विचार या स्थिति को ही 'अभिवृत्ति-विषय' कहा जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आप स्वस्थ भोजन पसंद करते हैं, तो 'स्वस्थ भोजन' यहाँ अभिवृत्ति-विषय है। विषय के बिना मूल्यांकन या दृष्टिकोण का कोई अस्तित्व नहीं हो सकता। विषय ही वह आधार है जिस पर अभिवृत्ति के तीनों घटक—विचार, भावना और क्रिया—केंद्रित होते हैं।

103. (D) 'चाह चाहिए' का पक्ष
मूल्यों की सबसे विशिष्ट पहचान 'चाहिए' का पक्ष है, जो इन्हें सामान्य विश्वासों से अलग और उच्च बनाता है। विश्वास केवल यह बता सकते हैं कि कुछ 'है' या 'हो सकता है', लेकिन मूल्य एक नैतिक आदर्श प्रस्तुत करते हैं। यह पक्ष व्यक्ति को यह बताता है कि समाज में क्या वांछनीय और उचित है। मूल्यों का यह मार्गदर्शक स्वरूप ही उन्हें जीवन के सिद्धांतों के रूप में स्थापित करता है और श्रेष्ठ आचरण की प्रेरणा देता है।

186. (A) एक सकारात्मक अभिवृत्ति
मोहसिन के द्वि-स्तरीय मॉडल के अनुसार, अभिवृत्ति परिवर्तन तभी संभव है जब स्रोत और लक्ष्य के बीच संबंध सकारात्मक हो। स्रोत को लक्ष्य के प्रति स्नेह और सम्मान दिखाना चाहिए, तभी लक्ष्य भी स्रोत के प्रति वैसा ही भाव रखेगा (तादात्म्य)। यदि स्रोत का व्यवहार नकारात्मक है, तो लक्ष्य उसके प्रति प्रतिरोधी हो जाएगा और उसकी बातों को स्वीकार नहीं करेगा। आपसी सकारात्मकता ही वह पुल है जिसके माध्यम से विचारों का आदान-प्रदान और परिवर्तन सफल रूप से संभव होता है।

187. (D) विसंगत
विसंगत परिवर्तन तब होता है जब कोई व्यक्ति अपनी मूल विचारधारा के विपरीत दिशा में कदम उठाता है। यहाँ व्यक्ति पहले समर्थक था, लेकिन नई जानकारी के कारण उसकी सकारात्मकता कम हो गई या वह विरोधी बन गया। चूँकि यह बदलाव उसकी पुरानी अभिवृत्ति की दिशा के विरुद्ध है, इसलिए इसे विसंगत कहा जाता है। ऐसे परिवर्तनों में अक्सर व्यक्ति को एक आंतरिक वैचारिक संघर्ष से गुजरना पड़ता है क्योंकि वह अपने पुराने विश्वासों को चुनौती दे रहा होता है।

188. (B) प्रबल पूर्वाग्रह और उच्च आत्म-सम्मान
जिन लोगों का आत्म-सम्मान बहुत ऊँचा होता है, वे अपने निर्णयों पर दृढ़ रहते हैं और दूसरों के प्रभाव में आसानी से नहीं आते। इसी तरह, प्रबल पूर्वाग्रह रखने वाले लोग नई सूचनाओं के प्रति बंद मानसिकता रखते हैं। वे केवल वही सुनते हैं जो उनके पुराने विचारों का समर्थन करे। ये दोनों विशेषताएं व्यक्ति के भीतर एक मानसिक अवरोध पैदा करती हैं, जिससे अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया अत्यंत कठिन और धीमी हो जाती है। ऐसे व्यक्तियों को समझाना एक बड़ी चुनौती होती है।

189. (C) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच कभी-कभी असंगत संबंध।
लॉ पियरे के अध्ययन ने समाज मनोविज्ञान में इस महत्वपूर्ण तथ्य को उजागर किया कि व्यक्ति जो कहता है और जो वह वास्तव में करता है, उनमें अंतर हो सकता है। यह अध्ययन सिद्ध करता है कि व्यवहार केवल आंतरिक अभिवृत्ति पर निर्भर नहीं करता, बल्कि बाहरी सामाजिक परिस्थितियों और तात्कालिक दबावों से भी प्रभावित होता है। अभिवृत्ति केवल एक प्रवृत्ति है, जबकि व्यवहार एक क्रिया है जो कई अन्य बाहरी कारकों द्वारा भी नियंत्रित और निर्देशित होती रहती है।

190. (D) घृणा, भेदभाव एवं सामूहिक हिंसा का कारण।
पूर्वाग्रह केवल मन के भीतर रहने वाला एक विचार नहीं है, बल्कि इसके परिणाम अत्यंत विनाशकारी हो सकते हैं। जर्मनी का उदाहरण दिखाता है कि जब समाज में किसी विशेष समूह के प्रति घृणा और गलत सूचनाएं फैलाई जाती हैं, तो वह अंततः सामूहिक नरसंहार का रूप ले सकती हैं। पूर्वाग्रह मानवता के विरुद्ध अपराधों का वैचारिक आधार तैयार करता है। यह सामाजिक समरसता को पूरी तरह नष्ट कर देता है और हिंसा की आग को भड़काने का काम करता है।

191. (A) स्वतः साधक भविष्योक्ति
यह एक ऐसी प्रक्रिया है जहाँ दूसरों का गलत विश्वास किसी व्यक्ति के वास्तविक व्यवहार को बदल देता है। यदि समाज किसी समूह को 'अपराधी' मानकर उनके साथ तिरस्कार का व्यवहार करता है, तो हताशा में उस समूह का कोई व्यक्ति वास्तव में गलत रास्ते पर जा सकता है। इससे समाज कहता है कि 'हमारा सोचना सही था'। इस प्रकार, दूसरों की गलत अपेक्षा ही उस व्यक्ति को वैसा बनने पर मजबूर कर देती है, जिससे वह पूर्वाग्रह पुष्ट हो जाता है।

192. (B) समूह सामान्य लक्ष्य हेतु सहयोग करते हैं।
पूर्वाग्रह को कम करने के लिए केवल समूहों को पास लाना काफी नहीं है, बल्कि उन्हें एक साथ मिलकर किसी ऐसे लक्ष्य के लिए काम करना चाहिए जो दोनों के लिए जरूरी हो। जब लोग सहयोग करते हैं, तो वे एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं और आपसी अविश्वास कम होता है। यह सहयोग उन्हें एक-दूसरे की व्यक्तिगत खूबियों को देखने का मौका देता है। सामूहिक सफलता की खुशी रूढ़धारणाओं को तोड़ती है और मित्रता एवं आपसी सम्मान की भावना को बढ़ाती है।

193. (B) सामाजिक जानकारी के विश्लेषण एवं उपयोग की प्रक्रियाएं
सामाजिक संज्ञान का अर्थ है वह तरीका जिससे हम अपने आस-पास के लोगों और सामाजिक घटनाओं के बारे में सूचनाएं प्राप्त करते हैं, उन्हें समझते हैं और याद रखते हैं। यह हमारे मस्तिष्क की एक प्रसंस्करण प्रणाली है जो हमें सामाजिक दुनिया में नेविगेट करने में मदद करती है। इसमें ध्यान देना, व्याख्या करना और निर्णय लेना शामिल है। सामाजिक संज्ञान ही वह आधार है जो अंततः हमारी अभिवृत्तियों और हमारे सामाजिक व्यवहार को एक निश्चित दिशा और स्वरूप प्रदान करता है।

194. (A) सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थ
मूल्यांकनपरक विशेषता अभिवृत्ति का मुख्य गुण है जो यह बताती है कि हम किसी चीज़ को किस श्रेणी में रखते हैं। यह मूल्यांकन सकारात्मक (पसंद करना), नकारात्मक (नापसंद करना) या तटस्थ (कोई विशेष राय न होना) हो सकता है। यह मूल्यांकन हमारे अनुभवों और सूचनाओं पर आधारित होता है। यह हमें यह तय करने में मदद करता है कि हमें किसी उद्दीपक के प्रति कैसी प्रतिक्रिया देनी है। मूल्यांकन ही अभिवृत्ति को दिशा और व्यक्तिगत अर्थ प्रदान करने का कार्य करता है।

195. (C) 1, 2, 3
अभिवृत्ति परिवर्तन के इतिहास में सबसे पहले हॉवलैंड और येल स्कूल ने संचार के प्रभावों का अध्ययन किया। इसके बाद 1940 के दशक के अंत में फ्रिट्ज़ हाइडर ने संतुलन का सिद्धांत प्रस्तुत किया। लियॉन फेस्टिंगर ने 1957 में संज्ञानात्मक विसंवादिता का क्रांतिकारी विचार दिया। यह विकास क्रम समाज मनोविज्ञान में वैचारिक सूक्ष्मता और जटिलता की ओर बढ़ने की यात्रा को दर्शाता है। इन सिद्धांतों ने मानव व्यवहार को समझने के नए और आधुनिक वैज्ञानिक द्वार खोले हैं।

गलतफहमियाँ दूर होती हैं। इसके विपरीत, अंतःसमूह अभिनति (अपनों को बेहतर समझना), बलि का बकरा बनाना और स्वतः साधक भविष्योक्ति वे कारक हैं जो समाज में पूर्वाग्रहों को जन्म देते हैं और उन्हें बढ़ावा देते हैं। संपर्क पूर्वाग्रह की दीवारों को गिराने का कार्य करता है।

115. (A) 2, 4, 3, 1
पूर्वाग्रह की प्रक्रिया आमतौर पर एक समूह के बारे में संकुचित विचारों या रूढ़ धारणाओं (2) से शुरू होती है। ये विचार एक नकारात्मक अभिवृत्ति या पूर्वाग्रह (4) का रूप ले लेते हैं। इसके बाद उस समूह के प्रति घृणा या नापसंदगी जैसी तीव्र भावनाएं (3) उत्पन्न होती हैं। अंततः, ये भावनाएं खुले भेदभावपूर्ण और अनुचित व्यवहार (1) के रूप में समाज में प्रकट होती हैं। यह क्रम वैचारिक स्तर से व्यावहारिक स्तर तक की गिरावट को दर्शाता है।

116. (D) बाह्य समूह के प्रति आक्रामकता की भावना
मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, 'पूर्वाग्रहग्रस्त व्यक्तित्व' वाले लोग अक्सर असुरक्षा और दुश्चिंता से ग्रस्त होते हैं। वे अपने अंतःसमूह के प्रति अत्यधिक वफादार होते हैं, लेकिन दूसरे समूहों (बाह्य समूहों) के प्रति उनमें शत्रुता, घृणा और आक्रामकता की भावना प्रबल होती है। ऐसे व्यक्ति सामाजिक विभिन्नताओं को स्वीकार नहीं कर पाते और दूसरों को नीचा दिखाने में अपनी श्रेष्ठता महसूस करते हैं। यह व्यवहार उनके संकुचित और अनुदार दृष्टिकोण का परिणाम होता है जो समाज के लिए हानिकारक है।

117. (C) ताकि समूह बराबरी के संपर्क में आ सकें
अंतःसमूह संपर्क तभी प्रभावी होता है जब दोनों पक्ष एक-दूसरे को समान स्तर का मानें। यदि एक समूह शक्तिशाली और दूसरा कमजोर है, तो संपर्क से पूर्वाग्रह कम होने के बजाय और बढ़ सकते हैं क्योंकि शक्ति का अंतर हीनता या श्रेष्ठता के भाव को पुष्ट करता है। बराबरी का दर्जा होने पर लोग बिना किसी डर या दबाव के एक-दूसरे के गुणों को समझ सकते हैं। समानता ही वास्तविक संवाद और आपसी सम्मान की पहली और अनिवार्य शर्त है।

118. (B) जीवन से जुड़े विभिन्न विषयों के बारे में एक दृष्टिकोण
अभिवृत्ति का प्रयोग किसी एक संकुचित क्षेत्र तक सीमित नहीं है। यह हमारे जीवन के हर पहलू—चाहे वह राजनीति हो, धर्म हो, खेल हो, खान-पान हो या लोग हों—के प्रति हमारे सामान्य दृष्टिकोण को दर्शाता है। यह एक मानसिक ढांचा है जो हमें दुनिया को देखने और समझने का एक नजरिया देता है। हमारे विचार, पसंद-नापसंद और कार्य करने के तरीके इसी व्यापक अभिवृत्ति से प्रभावित होते हैं। यह मानव व्यवहार का एक अभिन्न अंग है।

119. (A) कथन 1 सत्य है, किन्तु 2 असत्य है।
एक अभिवृत्ति तंत्र में निश्चित रूप से एक प्रधान या केंद्रीय अभिवृत्ति होती है, जो व्यक्ति के लिए बहुत महत्वपूर्ण होती है। हालांकि, यह कहना गलत है कि यह अन्य अभिवृत्तियों को प्रभावित नहीं करती। वास्तव में, केंद्रीय अभिवृत्ति एक धुरी की तरह काम करती है जो तंत्र की अन्य छोटी अभिवृत्तियों को अपनी दिशा के अनुसार नियंत्रित और आकार देती है। यह पूरे मानसिक ढांचे को स्थिरता और एक निश्चित वैचारिक स्वरूप प्रदान करने में मदद करती है।

120. (D) सभी सुमेलित हैं
अभिवृत्ति निर्माण की ये सभी प्रक्रियाएं हमारे दैनिक जीवन में स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं। साहचर्य हमें किसी चीज़ को दूसरों के कारण पसंद करना सिखाता है, जबकि संदर्भ समूह और मीडिया हमारी पसंद और जीवनशैली को प्रभावित करते हैं। व्यक्तिगत अनुभव अक्सर हमारे सबसे मजबूत विचारों को जन्म देते हैं और प्रतिरूपण हमें अपनों का अनुकरण करने के लिए प्रेरित करता है। ये सभी कारक मिलकर एक व्यक्ति के जटिल अभिवृत्ति तंत्र का निर्माण और उसे मज़बूत करते हैं।

121. (C) जब तीनों भुजाएँ सकारात्मक हों
फ्रिट्ज हाइडर के संतुलन सिद्धांत के अनुसार, एक त्रिकोण तब संतुलित होता है जब उसके तीनों संबंधों का परिणाम सकारात्मक हो। यदि तीनों भुजाएँ सकारात्मक हैं (+ * + * +), तो स्पष्ट रूप से संतुलन बना रहता है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति को कोई मानसिक द्वंद्व या असुविधा महसूस नहीं होती। संगति का यह भाव व्यक्ति को स्थिरता का अनुभव कराता है क्योंकि उसके सभी विचार और संबंध एक-दूसरे का समर्थन करते हैं। यह एक आदर्श संतुलित स्थिति है।

122. (A) जब वह पहले से विद्यमान अभिवृत्ति के विपरीत दिशा में हो
विसंगत परिवर्तन का अर्थ है पुरानी सोच के बिल्कुल उलट दिशा में बदलाव आना। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी राजनीतिक दल का प्रबल समर्थक था और अब वह उसका घोर विरोधी बन गया है, तो यह एक विसंगत परिवर्तन है। ऐसे परिवर्तन आमतौर पर किसी बड़े मानसिक आघात या बहुत ही शक्तिशाली नई सूचना के कारण होते हैं। इसमें व्यक्ति का पुराना वैचारिक ढांचा पूरी तरह बदल जाता है और वह नए मूल्यों को अपनाता है।

123. (D) एक पुस्तिका पढ़ना
अप्रत्यक्ष प्रसारण वह संचार है जहाँ संदेश भेजने वाला और प्राप्त करने वाला सीधे एक-दूसरे के संपर्क में नहीं होते। पुस्तक या पुस्तिका पढ़ना इसका एक प्रमुख उदाहरण है क्योंकि यहाँ सूचना एक निर्जीव माध्यम के जरिए पहुँच रही है। इसमें आमने-सामने की बातचीत की तरह तत्काल प्रतिक्रिया या व्यक्तिगत जुड़ाव का अभाव होता है। हालांकि यह बड़े स्तर पर सूचना फैलाने के लिए उपयोगी है, परंतु इसका प्रभाव व्यक्तिगत संपर्क की तुलना में कम होता है।

124. (B) लक्ष्य की विशेषता
अनुनयता व्यक्ति की वह आंतरिक प्रवृत्ति है जो यह तय करती है कि उसे कितनी आसानी से दूसरों के तर्कों या संदेशों द्वारा मनाया जा सकता है। यह 'लक्ष्य' यानी संदेश प्राप्त करने वाले व्यक्ति की अपनी विशेषता है। कुछ लोग स्वभाव से अधिक लचीले होते हैं और दूसरों की बात जल्दी मान लेते हैं, जबकि कुछ लोग बहुत जिद्दी या स्थिर विचारों वाले होते हैं। यह

विशेषता अभिवृत्ति परिवर्तन की सफलता की दर को सीधे तौर पर प्रभावित करती है।

125. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
सामान्यतः हमारी अभिवृत्ति हमारे व्यवहार को तय करती है, लेकिन कभी-कभी व्यवहार भी हमारी सोच को बदल देता है। फेस्टिंगर के प्रयोग में, कम पैसे लेकर झूठ बोलने वाले छात्रों ने अपने 'झूठ' को सही ठहराने के लिए अपनी राय ही बदल दी कि 'प्रयोग अच्छा था'। उन्होंने अपने व्यवहार के अनुरूप अपना संज्ञान बदल लिया। यह मनोवैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि हम अपनी मानसिक अशांति को कम करने के लिए अक्सर अपने विचारों को अपने कार्यों के अनुसार ढाल लेते हैं।

126. (D) एक समूह के प्रति एक नकारात्मक व्यवहार
भेदभाव पूर्वाग्रह का वह पक्ष है जो वास्तविक व्यवहार या क्रिया के रूप में दिखाई देता है। जब हम किसी व्यक्ति के साथ केवल उसकी समूह सदस्यता के कारण बुरा बर्ताव करते हैं, उसे अधिकारों से वंचित रखते हैं या उससे दूरी बनाते हैं, तो यह भेदभाव है। विचार और भावनाएँ आंतरिक हो सकती हैं, लेकिन भेदभाव बाहरी दुनिया में प्रकट होने वाला अन्यायपूर्ण आचरण है। यह सामाजिक समानता और न्याय के सिद्धांतों के विरुद्ध एक हानिकारक व्यवहारपरक घटक है।

127. (A) अपने समूह के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण और बाह्य समूह के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण
अंतःसमूह अभिनति एक ऐसी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति है जहाँ व्यक्ति अपने स्वयं के समूह ('हम') को श्रेष्ठ, ईमानदार और बेहतर मानता है, जबकि दूसरे समूहों ('वे') को हीन या गलत समझता है। यह भावना समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा और अविश्वास को जन्म देती है। अपने समूह के प्रति वफादारी अक्सर बाहरी समूहों के प्रति अनुचित पूर्वाग्रह और भेदभाव का आधार बन जाती है। सामाजिक एकजुटता बढ़ाने के साथ-साथ यह दूसरे समूहों के प्रति संकीर्णता भी पैदा करती है।

128. (B) लोगों को व्यक्तियों के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करना
इस युक्ति का मुख्य उद्देश्य समूह की पहचान से जुड़ी रूढ़धारणाओं को तोड़ना है। जब हम किसी को केवल उसकी जाति या धर्म के चश्मे से न देखकर, उसकी व्यक्तिगत प्रतिभा, स्वभाव और गुणों के आधार पर पहचानते हैं, तो पूर्वाग्रह अपने आप कम होने लगते हैं। यह दृष्टिकोण 'मानव को मानव' के रूप में देखने पर बल देता है। व्यक्तिगत विशिष्टता को महत्व देने से समाज में आपसी सम्मान बढ़ता है और भेदभाव की संभावना न्यूनतम हो जाती है।

129. (B) भावनाओं और संवेगों से
अभिवृत्ति के भावात्मक पक्ष का सीधा संबंध हमारे हृदय की भावनाओं जैसे प्रेम, घृणा, खुशी, डर या पसंद-नापसंद से होता है। यह घटक अभिवृत्ति को एक संवेगात्मक ऊर्जा प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, किसी सामाजिक मुद्दे के बारे में सुनकर क्रोधित होना या किसी के प्रति स्नेह महसूस करना भावात्मक प्रतिक्रिया है। यह अक्सर विचारों से अधिक तीव्र होता है और हमारे व्यवहार को प्रभावित करने में एक बहुत ही महत्वपूर्ण और प्राथमिक भूमिका निभाता है।

130. (A) जब उसमें एक या बहुत थोड़ी-सी अभिवृत्तियाँ हों
एक सरल अभिवृत्ति तंत्र वह है जहाँ व्यक्ति किसी विषय के बारे में केवल एक या दो बहुत ही सीधे-सादे विचार रखता है। इसमें जटिलता और सूक्ष्मताओं का अभाव होता है। उदाहरण के लिए, 'व्यायाम अच्छा है' जैसी सीधी सोच एक सरल तंत्र का हिस्सा हो सकती है। ऐसे तंत्रों में सूचनाओं का जाल नहीं होता, जिससे इन्हें समझना आसान होता है। हालांकि, सरल अभिवृत्तियाँ कभी-कभी अपूर्ण जानकारी पर भी आधारित हो सकती हैं, जो बाद में विकसित हो सकती हैं।

131. (C) असंतुलन संतुलन की दिशा में परिवर्तन को प्रेरित करता है।
हाइडर के सिद्धांत का मूल मंत्र यह है कि मनुष्य का मन स्वाभाविक रूप से असंगति या असंतुलन से बचना चाहता है। जब हमारे संबंधों में विरोधाभास होता है, तो हमें एक प्रकार का मानसिक तनाव महसूस होता है। यह तनाव हमें विवश करता है कि हम अपने विचारों या संबंधों में कोई ऐसा बदलाव लाएं जिससे फिर से शांति और संतुलन स्थापित हो सके। इस प्रकार, असंतुलन ही अभिवृत्ति परिवर्तन की मुख्य प्रेरक शक्ति के रूप में कार्य करता है।

132. (D) क्योंकि यह लक्ष्य को स्रोत के प्रति ग्रहणशील बनाती है।
मोहसिन के मॉडल में 'तादात्म्य' का बहुत महत्व है क्योंकि यह लक्ष्य और स्रोत के बीच एक भावनात्मक सेतु बनाता है। जब लक्ष्य स्रोत को पसंद और सम्मानित करता है, तो वह उसके द्वारा दी गई सूचनाओं या उसके व्यवहार पर संदेह नहीं करता। यह सम्मान लक्ष्य के मानसिक अवरोधों को हटा देता है और उसे परिवर्तन के लिए अधिक खुला और तैयार बनाता है। बिना इस सकारात्मक संबंध के, कोई भी संदेश अपना प्रभाव प्रभावी ढंग से नहीं छोड़ पाता।

133. (C) सर्वसम (congruent) परिवर्तन
सर्वसम परिवर्तन तब कहलाता है जब कोई नया अनुभव या सूचना हमारी पुरानी सोच को और अधिक मजबूती प्रदान करती है। यहाँ व्यक्ति पहले से ही महिला सशक्तिकरण के पक्ष में था, और सकारात्मक जानकारी मिलने पर उसका विश्वास और भी गहरा हो गया। इसमें सोच की दिशा नहीं बदली, बल्कि उसकी प्रबलता बढ़ गई। यह दर्शाता है कि कैसे अनुकूल सूचनाएँ हमारे मौजूदा दृष्टिकोण को और अधिक प्रभावी और दृढ़ बनाने का कार्य करती हैं।

134. (B) संदेश की विशेषता
विज्ञापन में यह तय करना कि तर्क दिए जाएं (तार्किक अपील) या भावनाओं का सहारा लिया जाए (सांवेगिक अपील), पूरी तरह से संदेश की विषयवस्तु और उसकी प्रस्तुति पर निर्भर करता है। यह संदेश को प्रभावी बनाने की एक रणनीति है। तार्किक अपील बुद्धिमान लोगों को तथ्यों से प्रभावित करती है, जबकि सांवेगिक अपील आम जनता के हृदय से जुड़ने का

प्रयास करती है। संदेश की ये विशेषताएं ही उसकी स्वीकार्यता और प्रभाव की तीव्रता को निर्धारित करती हैं।

135. (D) बाह्य दबाव व्यवहार को अभिवृत्ति से अधिक प्रभावित कर सकते हैं।
लॉ पियरे के अध्ययन का एक बड़ा निष्कर्ष यह है कि वास्तविक सामाजिक परिस्थितियों में व्यक्ति अक्सर अपनी निजी अभिवृत्ति के विरुद्ध व्यवहार करता है। होटल मालिकों ने पूर्वाग्रह होने के बावजूद सेवा इसलिए दी क्योंकि सामने खड़ा ग्राहक और सामाजिक शिष्टाचार का दबाव उनकी निजी राय पर भारी पड़ा। यह सिद्ध करता है कि व्यवहार केवल मन की स्थिति से नहीं, बल्कि बाहरी वातावरण और उस समय के विशिष्ट दबावों से भी बहुत अधिक संचालित होता है।

136. (A) वे पूर्वाग्रह का संज्ञानात्मक घटक (आधार) होती हैं।
रूढ़धारणाएँ वे ईंटें हैं जिनसे पूर्वाग्रह की दीवार खड़ी होती है। ये किसी समूह के बारे में हमारे उन विचारों और विश्वासों को दर्शाती हैं जो पूर्वाग्रह के लिए तार्किक या अतार्किक आधार प्रदान करते हैं। जब हम किसी समूह के बारे में एक निश्चित राय बना लेते हैं, तो उसके प्रति भावनाएँ (पूर्वाग्रह) पैदा होना स्वाभाविक हो जाता है। अतः रूढ़धारणा को पूर्वाग्रह का वैचारिक या संज्ञानात्मक ढांचा माना जाता है, जो हमारे मूल्यांकन की प्रक्रिया को दिशा देता है।

137. (D) उपरोक्त सभी
पूर्वाग्रह का निर्माण किसी एक कारण से नहीं, बल्कि कई सामाजिक और व्यक्तिगत कारकों के मेल से होता है। हम अपने परिवार से बचपन में ही कई बातें अनजाने में सीख लेते हैं। संदर्भ समूह और संचार-माध्यम भी हमारी सोच को निरंतर प्रभावित करते रहते हैं। कभी-कभी एक बुरा व्यक्तिगत अनुभव भी किसी पूरे समूह के प्रति नफरत भर सकता है। ये सभी स्रोत मिलकर हमारे भीतर दूसरों के प्रति नकारात्मक धारणाएँ और पूर्वाग्रह विकसित करने में सहायक होते हैं।

138. (A) लक्ष्य समूह का पूर्वाग्रह की पुष्टि करने वाला व्यवहार
स्वतः साधक भविष्योक्ति एक मनोवैज्ञानिक चक्र है। इसमें जब बहुसंख्यक किसी अल्पसंख्यक समूह को 'अयोग्य' या 'खराब' मानकर उनके साथ वैसा ही बर्ताव करते हैं, तो वह समूह आत्मविश्वास खो देता है। परिणामस्वरुप, वे वास्तव में खराब प्रदर्शन करने लगते हैं, जिससे बहुसंख्यक कहते हैं, 'देखो, हमने तो पहले ही कहा था कि ये ऐसे ही हैं'। इस प्रकार, लक्ष्य समूह का अपना व्यवहार ही दूसरों के गलत पूर्वाग्रह को 'सत्य' के रूप में प्रमाणित कर देता है।

139. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3
अधिगम के माध्यम से हम माता-पिता से विचार सीखते हैं। अंतःसमूह अभिनति हमें अपनों को श्रेष्ठ समझने के लिए प्रेरित करती है। बलि का बकरा बनाने में हम निर्दोषों को अपनी समस्याओं के लिए जिम्मेदार ठहराते हैं। स्वतः साधक भविष्योक्ति में लक्ष्य समूह अनजाने में नकारात्मक अपेक्षाओं को सही साबित कर देता है। यह मिलान पूर्वाग्रह के विभिन्न सामाजिक और मनोवैज्ञानिक आधारों को बहुत ही स्पष्ट और तार्किक रुप से एक साथ प्रस्तुत करता है।

140. (B) दूसरों की कल्पित या वास्तविक उपस्थिति में व्यवहार का सामाजिक मनोविज्ञान का केंद्र बिंदु यह है कि समाज में एक व्यक्ति का व्यवहार दूसरे लोगों के प्रभाव में कैसे बदलता है। यहाँ 'उपस्थिति' का अर्थ केवल शारीरिक रुप से पास होना नहीं है, बल्कि दूसरों के बारे में सोचना या उनके सामाजिक नियमों का पालन करना भी शामिल है। हम अक्सर वह काम नहीं करते जो हम अकेले में करते, क्योंकि हमें दूसरों की राय का डर या सम्मान होता है। यह दूसरों का अदृश्य प्रभाव ही इस विषय का मुख्य अध्ययन क्षेत्र है।

141. (C) विषय का सकारात्मक, नकारात्मक अथवा तटस्थ मूल्यांकन
अभिवृत्ति केवल जानकारी नहीं है, बल्कि यह उस जानकारी का एक मूल्यांकन है। इसमें हम किसी चीज़ को 'अच्छा' या 'बुरा' मानते हैं। यही 'मूल्यांकनपरक विशेषता' अभिवृत्ति का सार है। इसके बिना कोई भी विचार केवल एक तथ्य बनकर रह जाएगा। यह मूल्यांकन ही हमें बताता है कि हमें उस विषय के करीब जाना है या उससे दूर रहना है। हमारी पसंद-नापसंद इसी आंतरिक मूल्यांकन की प्रक्रिया का परिणाम होती है जो निरंतर चलती रहती है।

142. (D) संज्ञानात्मक घटक - प्रत्यक्ष कार्य
यह युग्म गलत है क्योंकि 'प्रत्यक्ष कार्य' अभिवृत्ति के व्यवहारपरक (Behavioral) घटक का हिस्सा है, न कि संज्ञानात्मक घटक का। संज्ञानात्मक घटक का संबंध केवल हमारे विचारों, ज्ञान और विश्वासों से होता है। भावात्मक घटक भावनाओं को दर्शाता है और व्यवहारपरक घटक कार्य करने की तत्परता को। संज्ञानात्मक पक्ष केवल मानसिक होता है, जबकि प्रत्यक्ष कार्य उस सोच का बाहरी प्रकटीकरण है। इन तीनों घटकों के कार्यों और भूमिकाओं में यह स्पष्ट मनोवैज्ञानिक अंतर है।

143. (A) मूल्य में 'चाह चाहिए' का पक्ष अनिवार्य रूप से होता है।
यद्यपि अभिवृत्ति और मूल्य दोनों हमारे दृष्टिकोण को दर्शाते हैं, परंतु मूल्यों में एक नैतिक श्रेष्ठता और 'चाहिए' का भाव जुड़ा होता है। मूल्य हमें बताते हैं कि समाज के लिए क्या आदर्श है। अभिवृत्ति व्यक्तिगत पसंद-नापसंद हो सकती है, लेकिन मूल्य एक सामाजिक मानक होते हैं। मूल्य अधिक स्थायी और गहरे होते हैं जो पूरे जीवन के आचरण को निर्देशित करते हैं। यह अनिवार्य नैतिक पक्ष ही मूल्यों को अभिवृत्तियों से कहीं अधिक शक्तिशाली बनाता है।

144. (B) अभिवृत्ति कितनी तीव्र या प्रबल है
चरम-सीमा अभिवृत्ति की वह विशेषता है जो उसकी मजबूती या गहराई को मापती है। यह बताती है कि कोई व्यक्ति अपने विचारों में कितना दृढ़ है। उदाहरण के लिए, किसी सामाजिक सुधार के प्रति 'पूर्ण समर्थन' एक चरम स्थिति है, जबकि 'सामान्य समर्थन' कम चरम है। चरम-सीमा जितनी अधिक होगी, व्यक्ति का विश्वास उतना ही अडिग होगा। ऐसी प्रबल

104. (A) नकारात्मक
रेटिंग स्केल पर अंकों का आवंटन अभिवृत्ति की दिशा और तीव्रता को स्पष्ट करता है। 5-बिंदु मापनी में 1 का अंक सबसे कम या 'अत्यधिक खराब' को दर्शाता है, जो एक स्पष्ट नकारात्मक अभिवृत्ति का प्रतीक है। इसके विपरीत, 5 का अंक अत्यधिक सकारात्मकता को इंगित करता है। यदि किसी ने 1 अंक दिया है, तो इसका अर्थ है कि वह उस विषय या शोध के प्रति तीव्र अरुचि और असहमति का भाव रखता है।

105. (C) केंद्रिकता
केंद्रिकता यह बताती है कि अभिवृत्ति तंत्र में कोई विशेष अभिवृत्ति कितनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और अन्य अभिवृत्तियों से कितनी जुड़ी हुई है। यदि 'विश्व शांति' के प्रति आपकी अभिवृत्ति बहुत प्रबल है, तो वह 'सैनिक व्यय' और 'युद्ध' जैसी अन्य संबंधित अभिवृत्तियों को भी अपनी दिशा के अनुसार प्रभावित करेगी। केंद्रिकता ही वह धुरी है जिसके चारों ओर अन्य विचार संगठित होते हैं, जिससे पूरे तंत्र को एक निश्चित दिशा और स्थिरता मिलती है।

106. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
अभिवृत्तियाँ जन्मजात नहीं होतीं, बल्कि वे सामाजिक अधिगम का परिणाम होती हैं। हम अपने आस-पास के लोगों और अनुभवों से सीखते हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा। हालांकि आनुवंशिक कारक स्वभाव को प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन विशिष्ट विषयों के प्रति राय बनाने में वातावरण की भूमिका प्राथमिक होती है। यही कारण है कि समाज मनोवैज्ञानिक अधिगम की उन स्थितियों और प्रक्रियाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो अभिवृत्ति को आकार देती हैं।

107. (D) समूह या सांस्कृतिक मानकों के माध्यम से अधिगम
किसी विशेष धार्मिक स्थल पर भेंट चढ़ाना या विशिष्ट व्यवहार करना व्यक्तिगत पसंद के बजाय सांस्कृतिक परंपराओं और समूह के नियमों का हिस्सा होता है। लोग इन व्यवहारों को इसलिए सीखते और अपनाते हैं क्योंकि उनका समाज और संस्कृति इसे सही और अपेक्षित मानती है। यह अधिगम सामाजिक सुसंगतता और समूह का हिस्सा बने रहने की इच्छा से प्रेरित होता है। सांस्कृतिक मानक हमारे दैनिक जीवन के कई व्यवहारों और दृष्टिकोणों को चुपचाप निर्देशित करते रहते हैं।

108. (B) संतुलन, विसंवादिता, और द्वि-स्तरीय संप्रत्यय
अभिवृत्ति परिवर्तन की जटिल प्रक्रिया को समझाने के लिए समाज मनोविज्ञान में तीन मुख्य संप्रत्यय या मॉडल दिए गए हैं। फ्रिट्ज हाइडर का संतुलन सिद्धांत, फेस्टिंगर का संज्ञानात्मक विसंवादिता सिद्धांत और मोहसिन का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय। ये तीनों अलग-अलग दृष्टिकोणों से यह बताते हैं कि कैसे आंतरिक तनाव या सामाजिक प्रभाव व्यक्ति को अपनी पुरानी सोच छोड़ने और नई अभिवृत्ति अपनाने के लिए मजबूर करते हैं। ये परिवर्तन की सैद्धांतिक रीढ़ की तरह कार्य करते हैं।

109. (C) संज्ञानात्मक घटक
संज्ञानात्मक विसंवादिता का सिद्धांत मुख्य रूप से हमारे विचारों, विश्वासों और सूचनाओं के बीच के संबंधों पर केंद्रित है। 'संज्ञान' का अर्थ ही जानकारी या विचार है। जब दो परस्पर विरोधी विचार मन में आते हैं, तो विसंवादिता उत्पन्न होती है। इस सिद्धांत का मूल उद्देश्य इन विचारों या संज्ञानों के बीच तार्किक संगति स्थापित करना है। यद्यपि इसका प्रभाव भावनाओं पर भी पड़ता है, परंतु इसकी जड़ें हमारे सोचने के तरीके और सूचना प्रसंस्करण में ही होती हैं।

110. (D) एक डॉलर वाले समूह में
फेस्टिंगर के प्रयोग का सबसे रोचक परिणाम यह था कि जिस समूह को केवल 1 डॉलर मिला था, उन्होंने वास्तव में अपनी सोच बदल ली। चूँकि पुरस्कार बहुत छोटा था, इसलिए वे अपने झूठ को पैसे के आधार पर सही नहीं ठहरा सके। इस आंतरिक द्वंद्व को खत्म करने के लिए उन्होंने स्वयं को यह विश्वास दिलाया कि प्रयोग वास्तव में मजेदार था। इस प्रकार, अपर्याप्त बाहरी इनाम ने एक वास्तविक आंतरिक अभिवृत्ति परिवर्तन को जन्म दिया।

111. (A) स्रोत द्वारा अभिवृत्ति-विषय के प्रति अपने व्यवहार को वास्तविक रूप से परिवर्तित करना
मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय में, तादात्म्य स्थापित होने के बाद दूसरा महत्वपूर्ण चरण स्रोत की सक्रिय भूमिका है। इसमें स्रोत को स्वयं उस विषय के प्रति अपना व्यवहार बदलकर दिखाना होता है जिसे वह लक्ष्य को सिखाना चाहता है। जब लक्ष्य देखता है कि उसका सम्मानित स्रोत वास्तव में उस नए विचार पर अमल कर रहा है, तो उसके मन में भी वैसा ही करने की प्रेरणा जागती है। यह व्यावहारिक प्रदर्शन ही परिवर्तन का मुख्य आधार बनता है।

112. (B) स्रोत की आकर्षकता का लाभ उठाना
विज्ञापनों में लोकप्रिय सितारों का उपयोग इसलिए किया जाता है क्योंकि लोग उन्हें पसंद करते हैं और उनके जैसा बनना चाहते हैं। इसे स्रोत की 'आकर्षकता' कहा जाता है। जब कोई प्रसिद्ध व्यक्ति किसी उत्पाद की प्रशंसा करता है, तो उसकी लोकप्रियता उस उत्पाद के साथ जुड़ जाती है। लोग तर्कों से अधिक उस व्यक्ति के प्रभाव में आकर उत्पाद के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं। यह अनुनय की एक बहुत ही सामान्य और सफल विपणन तकनीक है।

113. (B) प्रबल पूर्वाग्रह
यदि किसी व्यक्ति के मन में किसी विषय के प्रति पहले से ही बहुत मजबूत और नकारात्मक पूर्वाग्रह है, तो उसकी अभिवृत्ति को बदलना अत्यंत कठिन होता है। प्रबल पूर्वाग्रह एक रक्षात्मक दीवार की तरह काम करते हैं जो नई और सकारात्मक सूचनाओं को अंदर नहीं आने देते। ऐसे लोग अक्सर उन तथ्यों को नजरअंदाज कर देते हैं जो उनके पुराने विश्वासों को चुनौती देते हैं। प्रबल पूर्वाग्रह मानसिक कट्टरता पैदा करते हैं, जो किसी भी परिवर्तन का विरोध करती है।

114. (A) अंतःसमूह संपर्क
अंतःसमूह संपर्क पूर्वाग्रह का स्रोत नहीं है, बल्कि यह इसे कम करने की एक सुधारात्मक युक्ति है। जब विभिन्न समूहों के लोग आपस में मिलते हैं और बातचीत करते हैं, तो उनकी

प्रवृत्ति सामाजिक अस्थिरता के समय समाज में नफरत और विभाजन को और गहरा कर देती है।

155. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
समूहों के बीच पूर्वाग्रह अक्सर दूरी और अज्ञानता के कारण पैदा होते हैं। जब लोगों को एक-दूसरे के साथ मिलकर काम करने या बातचीत करने का अवसर दिया जाता है, तो उन्हें पता चलता है कि उनके विचार गलत थे। यह सीधा संपर्क अविश्वास की दीवारों को गिरा देता है और मानवीय गुणों को सामने लाता है। प्रत्यक्ष अनुभव अक्सर सुनी-सुनाई बातों और पुरानी रुढ़धारणाओं को बदलने में सबसे अधिक प्रभावी और सफल सिद्ध होता है। यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है।

156. (B) संज्ञानात्मक - भावात्मक - व्यवहारपरक
अभिवृत्ति की संरचना को संक्षेप में संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक घटकों के रूप में समझा जाता है। संज्ञानात्मक पक्ष हमारे विचारों और सूचनाओं को दर्शाता है। भावात्मक पक्ष हमारे संवेगों और पसंद-नापसंद से संबंधित है। व्यवहारपरक पक्ष हमारी क्रिया करने की प्रवृत्ति को इंगित करता है। इन तीनों घटकों का मेल ही एक पूर्ण अभिवृत्ति बनाता है। यह मॉडल मनोवैज्ञानिकों को किसी व्यक्ति के दृष्टिकोण का सूक्ष्म विश्लेषण करने में बहुत मदद करता है।

157. (C) अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधारभूत स्तंभ
विश्वास किसी अभिवृत्ति के वैचारिक आधार की तरह कार्य करते हैं। ये वे सूचनाएं या तथ्य हैं जिन्हें व्यक्ति सत्य मानता है। जब इन विश्वासों के साथ भावनाएं जुड़ जाती हैं, तो वे एक पूर्ण अभिवृत्ति का रुप ले लेते हैं। उदाहरण के तौर पर, यह विश्वास कि 'व्यायाम स्वास्थ्यवर्धक है', व्यायाम के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति का मुख्य आधार है। बिना किसी वैचारिक विश्वास के, अभिवृत्ति का कोई ठोस संज्ञानात्मक ढांचा खड़ा नहीं हो सकता है।

158. (D) जटिल
एक अभिवृत्ति को जटिल तब कहा जाता है जब उसमें बहुत सारी परस्पर जुड़ी हुई उप-अभिवृत्तियाँ शामिल होती हैं। यह केवल एक विचार नहीं, बल्कि विचारों का एक बड़ा जाल होता है। उदाहरण के लिए, धर्म या राजनीति के प्रति अभिवृत्ति अक्सर अत्यंत जटिल होती है क्योंकि इसमें कई अलग-अलग पहलुओं पर राय शामिल होती है। जटिल अभिवृत्तियाँ व्यक्ति की गहरी समझ और व्यापक अनुभवों को दर्शाती हैं, जो एक सरल अभिवृत्ति की तुलना में अधिक विस्तृत और सूक्ष्म होती हैं।

159. (A) साहचर्य द्वारा अधिगम
साहचर्य की प्रक्रिया में जब एक नई या तटस्थ चीज़ किसी ऐसी चीज़ के साथ बार-बार आती है जिसे हम पहले से पसंद करते हैं, तो हम उस नई चीज़ को भी पसंद करने लगते हैं। यह मनोवैज्ञानिक जुड़ाव का परिणाम है। यहाँ अध्यापक के प्रति छात्र का प्रेम उस विषय के साथ जुड़ गया है जो वह पढ़ाते हैं। यह अधिगम का एक अत्यंत सरल परंतु प्रभावशाली तरीका है जो हमारे दैनिक जीवन की कई पसंद-नापसंद को अनजाने में ही आकार देता है।

160. (B) P को O पसंद है, O को X पसंद है, P को X नापसंद है।
हाइडर के अनुसार यह स्थिति असंतुलित है क्योंकि चिन्हों का गुणनफल (+ * + * -) नकारात्मक आता है। यहाँ पी अपने मित्र ओ के विचार (एक्स को पसंद करना) से असहमत है। यह विरोधाभास पी के मन में तनाव पैदा करेगा। संतुलन के लिए या तो पी को भी एक्स को पसंद करना होगा, या ओ को एक्स को नापसंद करना शुरु करना होगा, या फिर उनकी मित्रता में दरार आएगी। असंतुलन हमेशा परिवर्तन की माँग करता है।

161. (B) अपने विचारों और विश्वासों में सामंजस्य और स्थिरता चाहते हैं।
संज्ञानात्मक संगति के सिद्धांतों का मूल आधार यह है कि मनुष्य स्वभाव से शांति और तार्किक स्पष्टता का प्रेमी है। जब हमारे मन में विरोधी विचार आते हैं, तो हमें एक प्रकार की मानसिक बेचैनी महसूस होती है जिसे हम दूर करना चाहते हैं। हम हमेशा यह प्रयास करते हैं कि जो हम सोचते हैं, जो हम महसूस करते हैं और जो हम करते हैं, उनके बीच एक गहरा सामंजस्य बना रहे। यही स्थिरता हमें मानसिक रुप से स्वस्थ रखती है।

162. (A) द्वि-स्तरीय
मोहसिन का मानना है कि अभिवृत्ति परिवर्तन एक झटके में नहीं, बल्कि दो स्पष्ट चरणों या स्तरों में होता है। पहले स्तर पर लक्ष्य और स्रोत के बीच एक भावनात्मक रिश्ता या तादात्म्य बनता है। दूसरे स्तर पर स्रोत के वास्तविक व्यवहार परिवर्तन को देखकर लक्ष्य स्वयं में बदलाव लाता है। यह प्रक्रिया दर्शाती है कि बाहरी प्रभाव को आंतरिक रुप से अपनाने के लिए एक निश्चित मनोवैज्ञानिक यात्रा की आवश्यकता होती है। यह मॉडल परिवर्तन की गहराई को स्पष्ट करता है।

163. (C) अत्यधिक भय से बचें क्योंकि यह प्रतिकूल हो सकता है।
भय का उपयोग करते समय संतुलन बहुत जरुरी है। यदि डर बहुत अधिक हो, तो लोग डर के मारे संदेश को सुनना ही बंद कर देते हैं या उसे 'झूठा' मानकर नकार देते हैं। इसे रक्षात्मक प्रतिक्रिया कहा जाता है। प्रभावी संदेश वह है जो थोड़ा डर पैदा करे ताकि लोग सावधान हों, लेकिन साथ ही उन्हें उस डर से बचने का एक सरल और व्यावहारिक रास्ता भी दिखाए। अति किसी भी संदेश के प्रभाव को हमेशा खत्म कर देती है।

164. (D) अधिक खुला एवं लचीला होता है।
वे लोग जो नए अनुभवों के प्रति जिज्ञासु होते हैं और जिनकी सोच में लचीलापन होता है, वे दूसरों के तर्कों को सुनने और समझने के लिए अधिक तैयार रहते हैं। ऐसे व्यक्तियों में अपनी पुरानी और गलत अभिवृत्तियों को छोड़कर नई और बेहतर सोच अपनाने की संभावना बहुत अधिक होती है। इसके विपरीत, जिद्दी और बंद मानसिकता वाले लोग बदलाव का कड़ा विरोध करते हैं। व्यक्तित्व का खुलापन मानसिक विकास और सकारात्मक परिवर्तन के लिए एक आवश्यक गुण है।

165. (A) P-4, Q-2, R-1, S-3
पूर्वाग्रह एक नकारात्मक अभिवृत्ति है, रुढ़धारणा विचारों का एक पुंज है, भेदभाव एक अनुचित व्यवहार है और अभिवृत्ति

मन की एक अवस्था है। यह मिलान समाज मनोविज्ञान की इन बुनियादी अवधारणाओं के बीच के अंतर और उनके आपसी संबंधों को बहुत ही सटीक रूप से परिभाषित करता है। यह स्पष्ट करता है कि कैसे एक विचार (रुढ़धारणा) भावना (पूर्वाग्रह) बनता है और फिर कार्य (भेदभाव) के रूप में समाज में प्रकट होता है। यह एक महत्वपूर्ण संरचनात्मक समझ है।

166. (B) रुढ़ धारणा को बनाए रखना
लोग अक्सर रुढ़ धारणाओं को इसलिए नहीं छोड़ते क्योंकि उन्हें विश्वास होता है कि "इतने सारे लोग ऐसा कह रहे हैं, तो कुछ तो सच होगा ही"। इसे 'सत्य का आधार तत्व' कहा जाता है। यह विश्वास व्यक्ति को अपने पूर्वाग्रहों को सही ठहराने का एक मानसिक बहाना देता है। भले ही वह धारणा गलत हो, परंतु सत्यता का यह भ्रम उसे समाज में निरंतर जीवित रखने और अगली पीढ़ी तक पहुँचाने में एक बड़ी भूमिका निभाता है।

167. (D) दोनों समूह शक्ति या प्रतिष्ठा में भिन्न होते हैं।
समूहों के बीच शक्ति का अंतर पूर्वाग्रह को कम करने के बजाय बढ़ा देता है, क्योंकि यह श्रेष्ठता और हीनता के भाव को जन्म देता है। सफल संपर्क के लिए यह आवश्यक है कि दोनों समूह एक-दूसरे को बराबरी के दर्जे पर मिलें। जब शक्ति समान होती है, तो आपसी संवाद अधिक ईमानदार और प्रभावी होता है। असमानता हमेशा अविश्वास और डर पैदा करती है, जो किसी भी सकारात्मक सामाजिक अंतःक्रिया के लिए एक बड़ी बाधा सिद्ध होती है।

168. (A) वास्तविक, कल्पित अथवा अनुमानित
सामाजिक मनोविज्ञान के अनुसार, हमारा व्यवहार केवल तब नहीं बदलता जब कोई हमारे सामने खड़ा हो। हम अकेले होने पर भी समाज के नियमों और दूसरों की संभावित प्रतिक्रियाओं के बारे में सोचकर अपने व्यवहार को नियंत्रित करते हैं। यह 'कल्पित उपस्थिति' भी उतनी ही शक्तिशाली होती है जितनी कि वास्तविक उपस्थिति। समाज हमारे मन में इतना गहरा बसा होता है कि हम हर कार्य करते समय अनजाने में ही दूसरों की नजरों से स्वयं को आंकते रहते हैं।

169. (A) कथन 1 और 2 दोनों सत्य हैं।
विश्वास अभिवृत्ति की वैचारिक नींव रखते हैं, जो हमें किसी विषय के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। मूल्य वे विशेष विश्वास हैं जो हमें बताते हैं कि जीवन में क्या सही है और हमें क्या 'चाहिए'। ये दोनों मिलकर हमारे व्यक्तित्व के नैतिक और संज्ञानात्मक ढांचे का निर्माण करते हैं। अभिवृत्ति अक्सर इन दोनों का परिणाम होती है। ये दोनों कथन मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से पूरी तरह सटीक हैं और मानव व्यवहार की गहरी समझ प्रदान करते हैं।

170. (A) सार्वभौमिकता (Universality)
अभिवृत्ति की प्रमुख विशेषताओं में कर्षण-शक्ति (दिशा), चरम-सीमा (तीव्रता) और केंद्रिकता (महत्व) शामिल हैं। 'सार्वभौमिकता' इसकी एक मानक विशेषता नहीं है क्योंकि अभिवृत्तियाँ व्यक्तिगत होती हैं और अलग-अलग लोगों में भिन्न हो सकती हैं। हर व्यक्ति का अपना विशिष्ट अभिवृत्ति तंत्र होता है जो उसके अनुभवों और परिवेश के अनुसार बनता है। जटिलता और केंद्रिकता जैसी विशेषताएं यह समझने में मदद करती हैं कि एक व्यक्ति का मानसिक ढांचा दूसरे से किस प्रकार और क्यों भिन्न और अद्वितीय है।

171. (D) दूसरों के व्यवहार का प्रेक्षण करके सीखना।
प्रतिरूपण या मॉडलिंग वह प्रक्रिया है जिसमें हम अपने आस-पास के महत्वपूर्ण लोगों, जैसे माता-पिता या मशहूर हस्तियों के व्यवहार को देखते हैं और उसे अपनाने का प्रयास करते हैं। इसमें हम सीधे निर्देश के बजाय केवल देखकर ही बहुत कुछ सीख लेते हैं। यदि हम किसी आदर्श व्यक्ति को दूसरों की मदद करते देखते हैं, तो हमारे भीतर भी दयालुता की अभिवृत्ति विकसित हो सकती है। यह सामाजिक अधिगम का एक अत्यंत सहज और शक्तिशाली माध्यम है।

172. (B) कम से कम एक संबंध को बदलना अगर असंतुलन हो।
हाइडर का मानना है कि असंतुलन की स्थिति मन में तनाव पैदा करती है। इस तनाव से बचने के लिए व्यक्ति को अपने त्रिकोण के संबंधों (पी-ओ, ओ-एक्स, या पी-एक्स) में से किसी एक को बदलना पड़ता है। जब तक गुणनफल सकारात्मक नहीं हो जाता, मन शांत नहीं होता। यह बदलाव या तो अपनी राय बदलकर होता है या दूसरे व्यक्ति के प्रति अपनी भावना को बदलकर। संतुलन की यह चाह ही व्यक्ति को वैचारिक परिवर्तन के लिए प्रेरित करती है।

173. (C) जिन्हें झूठ बोलने के लिए \$1 मिला।
\$1 पाने वाले समूह ने सबसे अधिक विसंवादिता महसूस की क्योंकि इतने कम पैसे के लिए झूठ बोलना उनके आत्म-सम्मान के विरुद्ध था। इस मानसिक द्वंद्व को सुलझाने के लिए उनके पास कोई ठोस बाहरी कारण नहीं था। परिणामस्वरुप, उन्होंने अपनी आंतरिक सोच को ही बदल दिया और खुद को मनाया कि प्रयोग वास्तव में अच्छा था। यह दिखाता है कि जब बाहरी पुरस्कार कम होता है, तो आंतरिक अभिवृत्ति परिवर्तन होने की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है।

174. (D) स्रोत अपने व्यवहार में वास्तविक परिवर्तन दिखाता है।
मोहसिन के मॉडल में, तादात्म्य केवल पहला कदम है जो लक्ष्य को प्रभावित होने के लिए तैयार करता है। असली बदलाव तब शुरू होता है जब स्रोत स्वयं उस अभिवृत्ति के अनुरूप कार्य करके दिखाता है। यदि स्रोत केवल उपदेश देता है और स्वयं उस पर अमल नहीं करता, तो लक्ष्य पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। स्रोत का व्यावहारिक उदाहरण ही वह प्रमाण है जो लक्ष्य को अपने पुराने विचारों को छोड़कर नए रास्ते पर चलने का साहस और प्रेरणा देता है।

175. (A) अभिवृत्ति उसी दिशा में और प्रबल होती है।
सर्वसम या संगत परिवर्तन का अर्थ है कि व्यक्ति का पहले से मौजूद दृष्टिकोण और अधिक दृढ़ हो गया है। इसमें दिशा नहीं बदलती। यदि कोई व्यक्ति पर्यावरण प्रेमी है और वह प्रदूषण के दुष्प्रभावों के बारे में और अधिक पढ़ता है, तो उसकी पर्यावरण के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति और अधिक बढ़ जाएगी। यह परिवर्तन मनोवैज्ञानिक संगति को मज़बूत करता

है। चूँकि यह मौजूदा विश्वासों के अनुरूप होता है, इसलिए इसे अपनाना व्यक्ति के लिए बहुत सहज और आसान होता है।

176. (B) वह संदेश को अस्वीकार कर सकता है जिससे प्रभाव कम होगा।
अत्यधिक डर अक्सर व्यक्ति के भीतर एक रक्षात्मक प्रतिक्रिया पैदा करता है। जब कोई संदेश बहुत अधिक डरावना होता है, तो लोग घबराहट में उस पर ध्यान देना बंद कर देते हैं या उसे 'अतिशयोक्ति' मानकर टाल देते हैं। इससे संदेश की विश्वसनीयता कम हो जाती है। एक प्रभावी संदेश वह है जो खतरा तो बताए, लेकिन साथ ही उसे दूर करने का एक स्पष्ट और सकारात्मक उपाय भी सुझाए। संतुलन ही किसी भी संदेश को प्रभावशाली और सफल बनाता है।

177. (B) जब अभिवृत्ति प्रबल हो और व्यक्ति उसके प्रति सजग हो।
अभिवृत्ति और व्यवहार में तालमेल तब सबसे अधिक होता है जब व्यक्ति को अपने मूल्यों पर दृढ़ विश्वास होता है और वह उनके प्रति जागरूक रहता है। जागरूकता व्यक्ति को अपने कार्यों का मूल्यांकन करने के लिए मजबूर करती है। जब व्यक्ति पर कोई बाहरी दबाव नहीं होता और उसे लगता है कि उसकी अभिवृत्ति उसके लिए बहुत महत्वपूर्ण है, तब वह अपनी सोच के अनुसार ही कार्य करता है। यही आंतरिक सत्यता ही संगति का मुख्य आधार और कारण है।

178. (C) उपरोक्त सभी
पूर्वाग्रह की प्रकृति अत्यंत जटिल है। यह आमतौर पर किसी पूरे समूह के प्रति एक पूर्व-निर्मित नकारात्मक राय है जो व्यक्तिगत अनुभवों के बजाय सीखी गई रूढ़धारणाओं पर आधारित होती है। यह समाज में भेदभाव को बढ़ावा देता है और समुदायों के बीच नफरत की दीवार खड़ी करता है। पूर्वाग्रह न केवल वैचारिक होते हैं बल्कि संवेगात्मक और व्यावहारिक स्तर पर भी समाज को प्रभावित करते हैं। अतः ये सभी विशेषताएं पूर्वाग्रह के स्वरूप को पूर्णतः और सटीक रूप से परिभाषित करती हैं।

179. (C) पुष्ट और प्रबल करता है।
स्वतः साधक भविष्योक्ति में, जब किसी समूह के साथ पक्षपाती व्यवहार किया जाता है, तो उस समूह के सदस्य दबाव में आकर अक्सर वैसा ही प्रदर्शन करते हैं जैसी उनसे नकारात्मक अपेक्षा की जाती है। यह खराब प्रदर्शन बहुसंख्यक समूह के पूर्वाग्रह को 'सच' साबित कर देता है। इस प्रकार, लक्ष्य समूह का अपना व्यवहार ही अनजाने में उन गलत धारणाओं को और अधिक मज़बूत बना देता है। यह एक ऐसा दुष्चक्र है जिसे तोड़ना सामाजिक सुधार के लिए बहुत आवश्यक है।

180. (D) रूढ़ धारणाओं को संशोधित एवं चुनौती देना।
शिक्षा का मुख्य उद्देश्य अज्ञानता को दूर करना और तर्कसंगत सोच विकसित करना है। जब लोगों को अन्य समूहों के बारे में वैज्ञानिक तथ्य और सकारात्मक जानकारी दी जाती है, तो उनके मस्तिष्क में बसी पुरानी और गलत रूढ़धारणाएँ टूटने लगती हैं। शिक्षा लोगों को संकीर्णता से ऊपर उठाकर अधिक उदार और सहनशील बनाती है। रूढ़ धारणाओं को चुनौती देकर ही समाज से पूर्वाग्रह की जड़ों को धीरे-धीरे लेकिन प्रभावी ढंग से उखाड़ा जा सकता है और खत्म किया जा सकता है।

181. (C) व्यवहारपरक (Behavioural)
अभिवृत्ति के ए-बी-सी मॉडल में 'बी' का अर्थ व्यवहारपरक घटक है। यह घटक इस बात को दर्शाता है कि व्यक्ति किसी अभिवृत्ति-विषय के प्रति किस प्रकार से क्रिया करने की प्रवृत्ति रखता है। यद्यपि यह हमेशा वास्तविक कार्य के रूप में प्रकट नहीं होता, परंतु यह कार्य करने की एक आंतरिक तैयारी या तत्परता को जरूर इंगित करता है। 'ए' (भावात्मक) और 'सी' (संज्ञानात्मक) के साथ मिलकर यह घटक किसी व्यक्ति के संपूर्ण दृष्टिकोण को पूर्णता प्रदान करने का कार्य करता है।

182. (B) एक विश्वास
"ईश्वर में विश्वास" एक विशुद्ध विश्वास का उदाहरण है क्योंकि यह एक ऐसा संज्ञान या विचार है जिसे व्यक्ति सत्य मानता है। विश्वास अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधार होते हैं। जब इस विश्वास के साथ पूजा करने का व्यवहार या ईश्वर के प्रति प्रेम की भावना जुड़ जाती है, तो यह एक पूर्ण अभिवृत्ति बन जाती है। विश्वास केवल एक मानसिक स्वीकार्यता है कि कुछ अस्तित्व में है। यह हमारे वैचारिक जगत की एक महत्वपूर्ण और प्राथमिक इकाई है।

183. (D) सकारात्मक से नकारात्मक पैमाने पर
कर्षण-शक्ति का मापन हमेशा दिशा के आधार पर किया जाता है। यह अभिवृत्ति की वह विशेषता है जो हमें बताती है कि व्यक्ति का झुकाव किस ओर है। एक छोर पर पूर्ण सकारात्मकता होती है और दूसरे छोर पर पूर्ण नकारात्मकता। बीच में तटस्थता का बिंदु होता है। यह पैमाना मनोवैज्ञानिकों को यह समझने में मदद करता है कि व्यक्ति किसी सामाजिक मुद्दे या वस्तु के बारे में कैसा महसूस करता है। दिशा का यह स्पष्ट ज्ञान ही अभिवृत्ति का सबसे प्राथमिक गुण है।

184. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
परिवार और विद्यालय बच्चे के समाजीकरण के मुख्य केंद्र होते हैं। यहाँ बच्चा अपने माता-पिता और शिक्षकों को देखकर और उनके साथ जुड़कर बुनियादी विचार सीखता है। अच्छे व्यवहार के लिए प्रशंसा पाना (पुरस्कार) और गलत के लिए डाँट (दंड) उसे यह बताते हैं कि समाज में क्या सही है। यह बचपन का अधिगम इतना गहरा होता है कि यह जीवन भर के लिए अभिवृत्तियों की नींव रख देता है। अतः अभिकथन और कारण दोनों सत्य और पूर्णतः सुसंगत हैं।

185. (C) मानसिक असुविधा या अशांति
संज्ञानात्मक विसंवादिता एक अप्रिय मनोवैज्ञानिक स्थिति है। जब हमारे मन में दो विरोधी विचार एक साथ आते हैं, तो हमें एक प्रकार की उलझन, तनाव या अशांति का अनुभव होता है। फेस्टिंगर के अनुसार, यह अशांति इतनी कष्टकारी होती है कि व्यक्ति इसे कम करने के लिए तुरंत सक्रिय हो जाता है। वह या तो अपनी सोच बदलता है या अपने व्यवहार को नया औचित्य देता है। मानसिक शांति की यह चाह ही विसंवादिता को दूर करने की मुख्य शक्ति है।

अभिवृत्तियों को बदलना किसी भी माध्यम के लिए एक बहुत बड़ी और कठिन चुनौती होती है।

145. (A) फेस्टिंगर, हाइडर, मोहसिन
अभिवृत्ति परिवर्तन के क्षेत्र में इन तीन विद्वानों का योगदान अतुलनीय है। लियॉन फेस्टिंगर ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का विश्वप्रसिद्ध सिद्धांत दिया। फ्रिट्ज हाइडर ने संबंधों के संतुलन का संप्रत्यय प्रस्तुत किया। भारतीय मनोवैज्ञानिक एस.एम. मोहसिन ने परिवर्तन की प्रक्रिया को समझाने के लिए द्विस्तरीय संप्रत्यय विकसित किया। इन सिद्धांतों ने हमें यह समझने में मदद की है कि मानव मस्तिष्क में वैचारिक बदलाव कैसे और किन मनोवैज्ञानिक दबावों या सामाजिक स्थितियों के कारण उत्पन्न होते हैं।

146. (A) स्वास्थ्य एवं कुशल-क्षेम के प्रति अभिवृत्ति
स्वास्थ्य के प्रति अभिवृत्ति एक जटिल तंत्र का उदाहरण है क्योंकि इसमें कई अन्य उप-अभिवृत्तियाँ जुड़ी होती हैं, जैसे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मानसिक शांति और व्यसनों से मुक्ति। ये सभी विचार मिलकर एक व्यापक दृष्टिकोण बनाते हैं। किसी एक व्यक्ति या रंग के प्रति अभिवृत्ति आमतौर पर सरल होती है। जटिल अभिवृत्तियाँ हमारे जीवन के बड़े और महत्वपूर्ण क्षेत्रों से संबंधित होती हैं, जहाँ हम कई अलग-अलग सूचनाओं और अनुभवों को एक साथ जोड़ते हैं।

147. (C) परिवार एवं विद्यालय का परिवेश
एक बच्चे के लिए उसका परिवार और विद्यालय सबसे पहले और महत्वपूर्ण सामाजिक संस्थान होते हैं। जीवन के शुरुआती वर्षों में हम जो कुछ भी सही या गलत मानते हैं, वह हमारे माता-पिता और शिक्षकों के प्रभाव का परिणाम होता है। यहाँ हम साहचर्य और पुरस्कारों के माध्यम से बुनियादी अभिवृत्तियाँ विकसित करते हैं। यह परिवेश वह नींव तैयार करता है जिस पर भविष्य की अन्य सभी अभिवृत्तियाँ और सामाजिक व्यवहार टिके होते हैं। यह आधार अत्यंत मौलिक है।

148. (D) क्योंकि असंतुलन तार्किक रूप से असुविधाजनक होता है
मनोवैज्ञानिक रूप से मनुष्य का स्वभाव है कि वह अपने विचारों और संबंधों में एक प्रकार का सामंजस्य चाहता है। जब पी-ओ-एक्स त्रिकोण में असंतुलन होता है, तो व्यक्ति को एक मानसिक बेचैनी या तनाव महसूस होता है। यह तनाव उसे इस बात के लिए उकसाता है कि वह अपने किसी विचार या संबंध को बदले ताकि तार्किक संगति बनी रहे। असुविधा से मुक्ति पाने की यही इच्छा अभिवृत्ति में बदलाव लाने के लिए मुख्य प्रेरक का काम करती है।

149. (C) जब लक्ष्य स्रोत को पसंद और सम्मानित करता हो
मोहसिन का द्वि-स्तरीय मॉडल मुख्य रूप से उस स्थिति पर आधारित है जहाँ सूचना देने वाला व्यक्ति (स्रोत) और सूचना प्राप्त करने वाला व्यक्ति (लक्ष्य) एक-दूसरे से भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं। यदि लक्ष्य के मन में स्रोत के प्रति सम्मान नहीं है, तो तादात्म्य स्थापित नहीं होगा और परिवर्तन की प्रक्रिया रुक जाएगी। यह मॉडल सिखाता है कि विश्वास और आपसी सम्मान ही वह माध्यम है जिसके जरिए हम दूसरों की सोच को सफलतापूर्वक और स्थायी रुप से बदल सकते हैं।

150. (A) केवल 2, 3 और 4
मनोवैज्ञानिक शोध बताते हैं कि जो अभिवृत्तियाँ हमारे मूल्यों के केंद्र में होती हैं या बहुत तीव्र होती हैं, उन्हें बदलना बहुत मुश्किल होता है। इसके विपरीत, सरल और बाहरी अभिवृत्तियाँ अधिक लचीली होती हैं। साथ ही, अपनी ही दिशा में और अधिक मजबूत होना (संगत परिवर्तन) विपरीत दिशा में बदलने (विसंगत परिवर्तन) की तुलना में बहुत आसान होता है। नकारात्मक अभिवृत्तियों को बदलना आसान नहीं होता, क्योंकि वे अक्सर रक्षात्मक होती हैं। अतः केवल विकल्प 2, 3 और 4 ही सही हैं।

151. (D) स्रोत की आकर्षकता
विज्ञापनदाता अक्सर लोकप्रिय फिल्मी सितारों को इसलिए चुनते हैं क्योंकि वे जनता के लिए 'आकर्षक' होते हैं। लोग इन सितारों के प्रति पहले से ही सकारात्मक भाव रखते हैं और उनका अनुकरण करना चाहते हैं। जब वे किसी कार का प्रचार करते हैं, तो उनकी लोकप्रियता उस उत्पाद में भी स्थानांतरित हो जाती है। इसे स्रोत की आकर्षकता का प्रभाव कहा जाता है। यह उपभोक्ताओं को तर्कों के बजाय स्टार के प्रति उनके प्यार और आकर्षण के आधार पर प्रभावित करता है।

152. (A) व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के प्रति जागरूक नहीं है।
अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच तालमेल तभी बैठता है जब व्यक्ति को यह स्पष्ट पता हो कि उसके विचार क्या हैं। यदि कोई अपनी अभिवृत्ति के प्रति सचेत नहीं है, तो उसका व्यवहार किसी भी दिशा में भटक सकता है या बाहरी परिस्थितियों से प्रभावित हो सकता है। जागरूकता वह कड़ी है जो हमारे आंतरिक विश्वासों को हमारे बाहरी कार्यों से जोड़ती है। बिना आत्म-चेतना के, हमारा व्यवहार अक्सर हमारी वास्तविक सोच को व्यक्त करने में पूरी तरह विफल हो जाता है।

153. (A) रुढ़धारणा (संज्ञानात्मक) → पूर्वाग्रह (अभिवृत्ति) → भेदभाव (व्यवहार)
यह क्रम सामाजिक भेदभाव की पूरी प्रक्रिया को स्पष्ट करता है। सबसे पहले मस्तिष्क में किसी समूह के बारे में कुछ विचार या विश्वास (रुढ़धारणा) बनते हैं। ये विचार यदि नकारात्मक हों, तो वे उस समूह के प्रति घृणा या नापसंदगी (पूर्वाग्रह) पैदा करते हैं। अंत में, यह आंतरिक घृणा बाहरी समाज में गलत व्यवहार या अधिकारों से वंचित करने (भेदभाव) के रूप में प्रकट होती है। यह वैचारिक स्तर से व्यावहारिक स्तर तक की एक क्रमिक और नकारात्मक गिरावट है।

154. (A) जब समूह में सामाजिक-आर्थिक समस्याएं व्याप्त हों
बलि का बकरा बनाने की घटना अक्सर तब बढ़ जाती है जब कोई समाज बेरोजगारी, गरीबी या युद्ध जैसी बड़ी समस्याओं का सामना कर रहा होता है। ऐसे में लोग अपनी कुंठा निकालने के लिए किसी ऐसे अल्पसंख्यक समूह को निशाना बनाते हैं जो अपनी रक्षा करने में कमजोर हो। यह दोषारोपण उन्हें अपनी असफलताओं के लिए एक आसान 'दुश्मन' दे देता है। यह

196. (D) इसके भीतर कितनी अंतर-संबंधित अभिवृत्तियाँ हैं
अभिवृत्ति की जटिलता उसकी संरचनात्मक गहराई को दर्शाती है। एक जटिल अभिवृत्ति तंत्र वह है जिसमें किसी एक विषय के साथ-साथ कई अन्य संबंधित विषयों पर भी दृढ़ विचार होते हैं। उदाहरण के तौर पर, पर्यावरण के प्रति एक जटिल अभिवृत्ति में प्रदूषण, वन्यजीव संरक्षण और ऊर्जा की बचत जैसे कई पहलू शामिल होंगे। यह दर्शाता है कि व्यक्ति ने उस विषय पर कितना व्यापक और गहरा चिंतन किया है। जटिलता अभिवृत्ति को अधिक विस्तृत और ठोस आधार प्रदान करती है।

197. (C) साहचर्य द्वारा अधिगम
साहचर्य का सिद्धांत यह कहता है कि हम जिन लोगों के साथ रहते हैं, उनकी पसंद-नापसंद और विचार अनजाने में हमारे भीतर भी आने लगते हैं। जब हम अपने मित्रों या परिवार के साथ समय बिताते हैं, तो उनकी स्वीकृत वस्तुएं हमारे लिए भी सुखद बन जाती हैं। यह जुड़ाव धीरे-धीरे हमारे दृष्टिकोण को बदल देता है। "जैसी संगत वैसी रंगत" इसी सामाजिक प्रभाव को दर्शाता है जहाँ हमारे आस-पास का वातावरण और साथ रहने वाले लोग हमारी अभिवृत्तियों के निर्माता बन जाते हैं।

198. (B) सकारात्मक (पसंद)
हाइडर के संतुलन सिद्धांत के अनुसार, यदि दो लोग एक ही चीज़ को पसंद करते हैं, तो उनके बीच का संबंध भी सकारात्मक होना चाहिए ताकि त्रिकोण संतुलित रहे (+ * + * + = +)। यदि पी और ओ मित्र हैं और दोनों को क्रिकेट पसंद है, तो उनके विचारों में सामंजस्य होगा, जिससे कोई मानसिक तनाव नहीं होगा। यह स्थिति संबंधों में स्थिरता लाती है क्योंकि साझा रुचियाँ मित्रता को और भी गहरा और मज़बूत बनाने का कार्य करती हैं।

199. (D) संज्ञान बदलना एवं नए संज्ञान बदलना
फेस्टिंगर के अनुसार, संज्ञानात्मक विसंवादिता से उत्पन्न तनाव को दूर करने के लिए व्यक्ति कई तरीके अपना सकता है। वह या तो अपने पुराने विरोधाभासी विचार (संज्ञान) को बदल देता है या फिर ऐसी नई जानकारी (नए संज्ञान) जोड़ता है जो उसके वर्तमान व्यवहार को सही साबित कर सके। उदाहरण के लिए, धूम्रपान करने वाला व्यक्ति या तो इसे छोड़ देता है या यह तर्क खोजने लगता है कि 'तनाव कम करने के लिए यह जरूरी है'। यह सब मानसिक शांति पाने की कोशिश है।

200. (A) कोई व्यक्ति जो रुढ़िवादी है, वह उदार बन जाता है।
विसंगत परिवर्तन एक बहुत बड़ा और विपरीत बदलाव होता है। जब कोई व्यक्ति अपनी मूल विचारधारा को पूरी तरह छोड़कर उसके ठीक उलट दिशा अपना लेता है, तो उसे विसंगत कहा जाता है। रुढ़िवादी से उदार बनना या किसी के कट्टर समर्थक से उसका विरोधी बनना इसके स्पष्ट उदाहरण हैं। ऐसे परिवर्तन अक्सर जीवन के महत्वपूर्ण अनुभवों या बहुत ही ठोस तर्कों के कारण होते हैं। इसमें व्यक्ति का वैचारिक आधार पूरी तरह से पुनर्गठित और नया हो जाता है।

201. (C) लक्ष्य की भावनाओं पर
सांवेगिक अपील का उद्देश्य व्यक्ति की बुद्धि या तर्क के बजाय उसके हृदय और भावनाओं को प्रभावित करना होता है। इसमें संदेश को प्यार, डर, सहानुभूति या देशभक्ति जैसे तीव्र संवेगों के साथ जोड़कर प्रस्तुत किया जाता है। विज्ञापनदाता जानते हैं कि लोग अक्सर भावनाओं में बहकर निर्णय लेते हैं। उदाहरण के लिए, किसी बच्चे की मुस्कान दिखाकर दूध का पाउडर बेचना एक भावनात्मक अपील है। यह लक्ष्य को संदेश के साथ भावनात्मक रूप से जोड़ने का एक सफल तरीका है।

202. (A) सामाजिक मानक और पूर्वाग्रह
लॉ पियरे के अध्ययन में होटल प्रबंधकों ने प्रश्नावली में तो पूर्वाग्रह दिखाया, क्योंकि वे सामाजिक रूप से यही जताना चाहते थे कि वे अपने समूह के नियमों के प्रति वफादार हैं। उनके लिखित उत्तर उस समय के प्रचलित सामाजिक मानकों और पूर्वाग्रहों को दर्शा रहे थे। हालांकि, वास्तविक स्थिति में उनका व्यवहार अलग था। यह परिणाम सिद्ध करता है कि व्यक्ति के शब्दों पर समाज का प्रभाव बहुत गहरा होता है, जो कभी-कभी उसके वास्तविक और सहज कार्यों से मेल नहीं खाता।

203. (D) वे हमेशा व्यक्तिगत अनुभव पर आधारित होती हैं।
रुढ़धारणाओं के बारे में यह कहना गलत है कि वे हमेशा व्यक्तिगत अनुभव से ही बनती हैं। वास्तव में, अधिकांश रुढ़धारणाएं हमें समाज, परिवार या मीडिया से 'विरासत' में मिलती हैं। हम बिना उस समूह के किसी व्यक्ति से मिले ही उनके बारे में राय बना लेते हैं। ये धारणाएं अति-सामान्यीकृत होती हैं और व्यक्तिगत विभिन्नताओं को पूरी तरह नजरअंदाज कर देती हैं। रुढ़धारणाएं अक्सर सुनी-सुनाई बातों और गलत सूचनाओं का एक संग्रह मात्र होती हैं, जो भ्रामक हैं।

204. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
जब कोई समाज किसी संकट (जैसे मंदी) से गुजरता है, तो लोगों में बहुत कुंठा और गुस्सा होता है। वे अपनी समस्याओं के लिए स्वयं को या व्यवस्था को दोषी ठहराने के बजाय किसी कमजोर समूह को निशाना बनाते हैं। इसे 'बलि का बकरा बनाना' कहा जाता है। यह गुस्सा विस्थापित होकर उस निर्दोष समूह पर निकलता है। इस प्रकार, अपनी असफलताओं का दोष दूसरों पर मढ़ना एक मनोवैज्ञानिक रक्षा तंत्र की तरह काम करता है, जो गलत और अन्यायपूर्ण है।

205. (C) विश्वास अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधार बनाते हैं।
विश्वास किसी भी अभिवृत्ति की बुनियाद होते हैं। विश्वास वह जानकारी या संज्ञान है जिसे हम सत्य मानते हैं। जब इस जानकारी (विश्वास) के साथ भावनाएं और कार्य करने की इच्छा जुड़ जाती है, तभी वह एक पूर्ण अभिवृत्ति बनती है। बिना किसी विश्वास के हम किसी विषय के प्रति कोई मूल्यांकन नहीं कर सकते। इसलिए, विश्वास को अभिवृत्ति का सबसे महत्वपूर्ण और अनिवार्य संज्ञानात्मक घटक माना जाता है। यह हमारे विचारों को एक निश्चित ढांचा और दिशा प्रदान करता है।

मोहसिन ने तादात्म्य पर आधारित द्वि-स्तरीय मॉडल प्रस्तुत किया और वाल्टर लिपमैन ने 'रूढ़धारणा' (Stereotype) शब्द को प्रसिद्ध किया। यह मिलान समाज मनोविज्ञान के इन स्तंभों और उनके द्वारा दिए गए क्रांतिकारी विचारों के बीच के सही संबंध को बहुत ही स्पष्ट और व्यवस्थित रूप से उजागर करता है। इन सभी ने सामाजिक संज्ञान और अभिवृत्ति की हमारी समझ को बहुत समृद्ध किया है।

266. (A) अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच का संबंध द्विदिशात्मक और जटिल है।
यद्यपि हमारी अभिवृत्तियाँ हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं, परंतु कभी-कभी हमारा व्यवहार भी हमारी अभिवृत्तियों को बदल देता है (जैसे विसंवादिता की स्थिति में)। साथ ही, बाहरी सामाजिक दबाव और परिस्थितियाँ भी इस संबंध में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। यह एक सरल 'कारण और प्रभाव' का रिश्ता नहीं है, बल्कि एक अत्यंत जटिल अंतःक्रिया है जहाँ कई आंतरिक और बाह्य कारक एक साथ काम करते हैं। अतः इसे द्विदिशात्मक और गतिशील मानना ही वैज्ञानिक रूप से सबसे सटीक और उचित है।

267. (D) अभिवृत्ति, व्यवहार
पूर्वाग्रह मन की एक आंतरिक नकारात्मक अवस्था या 'अभिवृत्ति' है जिसमें किसी समूह के प्रति घृणा या नापसंदगी शामिल होती है। इसके विपरीत, भेदभाव उस आंतरिक सोच का बाहरी प्रकटीकरण या 'व्यवहार' है। भेदभाव में व्यक्ति वास्तव में दूसरों के साथ अनुचित या पक्षपाती बर्ताव करता है। जिस प्रकार अभिवृत्ति व्यवहार का आधार बनती है, उसी प्रकार पूर्वाग्रह भेदभाव को जन्म देता है। विचार (पूर्वाग्रह) अदृश्य हो सकता है, लेकिन क्रिया (भेदभाव) समाज में सबके सामने स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

268. (B) लक्ष्य समूह को अवसर और सहायता प्रदान करना
'स्वतः साधक भविष्योक्ति' के दुष्चक्र को तोड़ने के लिए यह आवश्यक है कि जिस समूह के प्रति नकारात्मक धारणाएं हैं, उन्हें खुद को साबित करने के लिए सही संसाधन और समान अवसर दिए जाएं। जब उन्हें सफलता का मौका मिलता है, तो उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और उनका अच्छा प्रदर्शन दूसरों के गलत पूर्वाग्रहों को चुनौती देता है। शिक्षा, आर्थिक सहायता और सामाजिक समर्थन के माध्यम से ही इस मनोवैज्ञानिक जाल को काटकर समाज में वास्तविक समानता और न्याय लाया जा सकता है।

269. (C) यह हमें समझने में मदद करता है कि हम सामाजिक दुनिया को कैसे समझते हैं।
सामाजिक संज्ञान का अध्ययन समाज मनोविज्ञान में अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन आंतरिक मानसिक प्रक्रियाओं की व्याख्या करता है जिनके द्वारा हम सूचनाओं का अर्थ निकालते हैं। यह हमें बताता है कि हम दूसरों के बारे में राय कैसे बनाते हैं और सामाजिक घटनाओं को कैसे याद रखते हैं। संज्ञान ही हमारे व्यवहार और अभिवृत्तियों का मुख्य स्रोत है। इसे समझे बिना हम यह नहीं जान सकते कि समाज में लोग एक-दूसरे के प्रति वैसा व्यवहार क्यों करते हैं जैसा वे करते हैं।

270. (D) ए-बी-सी संगति
अभिवृत्ति के संज्ञानात्मक (विचार), भावात्मक (भावना) और व्यवहारपरक (क्रिया की प्रवृत्ति) घटकों का एक ही दिशा में होना ए-बी-सी संगति कहलाता है। मनोवैज्ञानिक रूप से मनुष्य का स्वभाव है कि वह अपने विचारों और कार्यों के बीच तालमेल चाहता है। संगति होने पर व्यक्ति मानसिक रूप से सहज महसूस करता है, जबकि असंगति होने पर उसे तनाव या विसंवादिता का अनुभव होता है। यह संगति ही व्यक्ति के व्यक्तित्व को अखंडता और उसके सामाजिक आचरण को स्थिरता और विश्वसनीयता प्रदान करने का कार्य करती है।

271. (A) यह निर्णय लेने में कि नई स्थिति में कैसे कार्य करना है।
अभिवृत्तियाँ हमारे लिए एक मानसिक मानचित्र की तरह कार्य करती हैं। वे हमें एक त्वरित मूल्यांकन प्रदान करती हैं कि क्या अच्छा है और क्या बुरा। जब हम किसी नई परिस्थिति या व्यक्ति का सामना करते हैं, तो हमारी पहले से बनी हुई अभिवृत्तियाँ हमें मार्गदर्शन देती हैं कि हमें वहाँ कैसा व्यवहार करना चाहिए। यह निर्णय लेने की प्रक्रिया को सरल और तेज बना देती है। अभिवृत्तियाँ हमें जटिल सामाजिक दुनिया में बिना किसी उलझन के सफलतापूर्वक आगे बढ़ने में मदद करती हैं।

272. (B) तीनों ए-बी-सी घटक
इस उदाहरण में अभिवृत्ति के तीनों घटक स्पष्ट रूप से मौजूद हैं। "मृत्युदंड गलत है" एक विचार (संज्ञानात्मक) है। "गुस्सा आना" एक तीव्र भावना (भावात्मक) है। "याचिका पर हस्ताक्षर करना" एक कार्य करने की प्रवृत्ति या क्रिया (व्यवहारपरक) है। जब ये तीनों एक ही दिशा में कार्य करते हैं, तो वे एक अत्यंत मज़बूत और संगठित अभिवृत्ति का निर्माण करते हैं। यह उदाहरण दर्शाता है कि कैसे हमारी सोच, भावना और कार्य एक-दूसरे से गहराई से और अटूट रूप से जुड़े हुए हैं।

273. (B) अधिक प्रभावशाली एवं बदलने में कठिन है।
केंद्रीय अभिवृत्तियाँ वे विचार हैं जो व्यक्ति के मूल्यों और आत्म-पहचान का अटूट हिस्सा बन चुके होते हैं। चूंकि वे अभिवृत्ति तंत्र की धुरी होते हैं, इसलिए उन्हें बदलना पूरे मानसिक ढांचे को बदलने जैसा होता है, जो अत्यंत कठिन है। इसके विपरीत, परिधीय अभिवृत्तियाँ कम महत्वपूर्ण होती हैं और नई जानकारी मिलने पर आसानी से बदल सकती हैं। केंद्रीय अभिवृत्ति की स्थिरता ही व्यक्ति के चरित्र और उसके दृढ़ विश्वासों को एक ठोस आधार और पहचान प्रदान करती है।

274. (A) स्रोत के व्यवहार परिवर्तन का लक्ष्य द्वारा अनुकरण
मोहसिन के द्वि-स्तरीय संप्रत्यय की सफलता की कुंजी स्रोत के आचरण में निहित है। तादात्म्य होने के बाद, लक्ष्य तभी बदलेगा जब वह देखेगा कि उसका रोल मॉडल वास्तव में उस नए विचार पर अमल कर रहा है। यदि स्रोत केवल बातें करता है और स्वयं पुराने ढर्रे पर चलता है, तो लक्ष्य का विश्वास टूट जाएगा। स्रोत का व्यावहारिक उदाहरण ही वह अंतिम प्रमाण है जो लक्ष्य को अपनी पुरानी अभिवृत्ति छोड़ने और नया व्यवहार अपनाने के लिए वास्तविक रूप से प्रेरित करता है।

216. (A) व्यवहारपरक घटक
अभिवृत्ति का व्यवहारपरक घटक उस तत्परता या प्रवृत्ति को दर्शाता है जो हमें किसी विशिष्ट विषय के प्रति कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। यद्यपि यह हमेशा वास्तविक शारीरिक क्रिया में नहीं बदलता, परंतु यह 'मन बना लेने' की स्थिति है। उदाहरण के लिए, किसी दान संस्था की मदद करने का विचार व्यवहारपरक पक्ष है। यह घटक हमारे विचारों और भावनाओं को कार्य के धरातल पर लाने का प्रयास करता है, जिससे हमारा दृष्टिकोण समाज में प्रकट हो सके।

217. (C) न तो सकारात्मक होती है, न ही नकारात्मक।
तटस्थ अभिवृत्ति का अर्थ है कि व्यक्ति का मूल्यांकन पैमाने के बिल्कुल बीच में है। इसमें कर्षण-शक्ति शून्य होती है क्योंकि व्यक्ति उस विषय के प्रति न तो झुकाव रखता है और न ही विरोध। यह स्थिति अक्सर तब होती है जब व्यक्ति के पास विषय के बारे में पर्याप्त जानकारी नहीं होती या वह उसमें कोई रुचि नहीं रखता। तटस्थता यह दर्शाती है कि अभिवृत्ति में कोई भी भावात्मक ऊर्जा या मूल्यांकनपरक दिशा अभी तक विकसित नहीं हुई है।

218. (A) किशोरावस्था
किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति अपनी स्वतंत्र पहचान बनाने की कोशिश करता है और वह अपने परिवार के बजाय अपने दोस्तों या सहकर्मी समूह (संदर्भ समूह) के विचारों को अधिक महत्व देने लगता है। इस उम्र में समूह की स्वीकृति और उनके जैसे दिखने की इच्छा इतनी प्रबल होती है कि किशोर अक्सर अपने समूह की अभिवृत्तियों और व्यवहारों को बिना किसी प्रश्न के अपना लेते हैं। यह चरण अभिवृत्ति निर्माण और सामाजिक प्रभाव के लिए सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण माना जाता है।

219. (D) असंतुलित
हाइडर के अनुसार यह स्थिति असंतुलित है क्योंकि चिन्हों का गुणनफल (+ * - * +) नकारात्मक आता है। यहाँ पी अपने मित्र ओ के विचार (फिल्म को नापसंद करना) के विपरीत राय रखता है। यह विरोधाभास पी के मन में एक प्रकार का तनाव या असुविधा पैदा करेगा क्योंकि वह और उसका मित्र एक ही विषय पर अलग-अलग राय रखते हैं। संतुलन पाने के लिए पी को या तो अपनी राय बदलनी होगी या अपने मित्र के प्रति अपना भाव।

220. (B) अपर्याप्त औचित्य (कम पैसा) अधिक अभिवृत्ति परिवर्तन ला सकता है।
फेस्टिंगर के प्रयोग का सबसे क्रांतिकारी निष्कर्ष यह था कि जब लोगों के पास अपने विरोधाभासी व्यवहार के लिए कोई बड़ा बाहरी कारण (जैसे अधिक पैसा) नहीं होता, तो वे अपने आंतरिक विचारों को बदलने के लिए विवश हो जाते हैं। $1 पाने वाले समूह ने विसंवादिता कम करने के लिए खुद को यह विश्वास दिलाया कि काम वास्तव में मजेदार था। यह सिद्ध करता है कि आंतरिक प्रेरणा और संज्ञानों के बीच की संगति बाहरी पुरस्कारों से कहीं अधिक शक्तिशाली होती है।

221. (C) संज्ञानात्मक विसंवादिता
जब आप अपने पसंदीदा शीतल पेय के बारे में कोई नकारात्मक सूचना पढ़ते हैं, तो आपके पुराने ज्ञान ('यह अच्छा है') और नई सूचना ('यह हानिकारक है') के बीच संघर्ष उत्पन्न होता है। यह तनाव ही संज्ञानात्मक विसंवादिता है। इस स्थिति में आप या तो शीतल पेय पीना छोड़ देंगे (व्यवहार परिवर्तन) या उस खबर को 'झूठा' मानकर नकार देंगे (संज्ञान परिवर्तन)। यह सिद्धांत बताता है कि हम अपने विचारों और कार्यों के बीच सामंजस्य कैसे बिठाते हैं।

222. (D) क्योंकि यह व्यक्तिगत एवं तत्काल प्रतिक्रिया देता है।
आमने-सामने के संचार में सूचना देने वाले और प्राप्त करने वाले के बीच एक सीधा मानवीय संबंध बनता है। इसमें न केवल शब्द, बल्कि स्वर का उतार-चढ़ाव और शारीरिक भाषा (Body Language) भी प्रभाव डालती है। लक्ष्य के मन में उठने वाले संदेहों का तुरंत समाधान किया जा सकता है, जिससे विश्वास बढ़ता है। व्यक्तिगत स्पर्श और तत्काल संवाद की यह क्षमता जनसंचार माध्यमों में नहीं होती, इसलिए सीधा संपर्क अभिवृत्ति बदलने में कहीं अधिक शक्तिशाली और सफल सिद्ध होता है।

223. (A) (A) और (B) दोनों।
रिचर्ड लॉ पियरे ने अपने प्रयोग में दो विधियों का उपयोग किया। पहले उन्होंने एक चीनी दंपति के साथ विभिन्न होटलों की व्यक्तिगत यात्रा की और उनके प्रत्यक्ष व्यवहार को देखा। बाद में, उन्होंने उन्हीं होटलों को एक प्रश्नावली भेजकर उनकी लिखित राय जानी। इन दोनों विधियों के परिणामों में जो अंतर आया, उसने यह महत्वपूर्ण तथ्य उजागर किया कि व्यक्त की गई अभिवृत्ति (प्रश्नावली) और वास्तविक व्यवहार (यात्रा के दौरान सेवा देना) में अक्सर भारी असंगति हो सकती है।

224. (B) बलि का बकरा बनाना
यह एक सामाजिक कुंठा का विस्थापन है। जब बहुसंख्यक समूह आर्थिक मंदी या अन्य समस्याओं का सामना करता है, तो वह अपनी गलतियों को मानने के बजाय किसी कमजोर अल्पसंख्यक या बाहरी समूह (जैसे अप्रवासी) को दोषी ठहराने लगता है। यह उन्हें अपनी समस्याओं के लिए एक आसान 'लक्ष्य' दे देता है और उनके भीतर की निराशा को घृणा में बदल देता है। यह प्रक्रिया पूर्वाग्रह और सामाजिक नफरत को बढ़ावा देने का एक अत्यंत अनुचित और खतरनाक तरीका है।

225. (B) समूहों को सहयोगपूर्ण कार्य एवं साझा लक्ष्य देना
पूर्वाग्रह कम करने के लिए केवल समूहों को एक साथ लाना पर्याप्त नहीं है। यदि वे प्रतियोगिता करेंगे, तो अविश्वास और बढ़ सकता है। असली सफलता तब मिलती है जब उन्हें एक ही उद्देश्य के लिए मिलकर काम करना पड़ता है। जब लोग एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं, तो वे एक-दूसरे के व्यक्तिगत गुणों और मानवता को पहचानते हैं। यह सहयोग रूढ़धारणाओं को तोड़ता है और समाज में आपसी विश्वास और भाईचारे की एक नई और मज़बूत नींव रखता है।

285. (C) व्यवहार का पूर्वकथन करने के लिए केवल अभिवृत्ति को मापना अपर्याप्त हो सकता है।
लॉ पियरे के अध्ययन का सबसे बड़ा संदेश यही है कि मनुष्य का व्यवहार अत्यंत जटिल है। केवल किसी की राय या प्रश्नावली के उत्तरों के आधार पर यह नहीं कहा जा सकता कि वह वास्तव में कैसा बर्ताव करेगा। व्यवहार पर परिस्थिति, सामाजिक प्रत्याशाएं और तात्कालिक लाभ-हानि जैसे कई अन्य कारकों का भी गहरा प्रभाव पड़ता है। अभिवृत्ति केवल एक आंतरिक झुकाव है, लेकिन व्यवहार एक क्रिया है जो बाहरी दुनिया के कई अन्य वास्तविक दबावों से भी निरंतर नियंत्रित होती रहती है।

286. (D) स्वतः साधक भविष्योक्ति
यह एक खतरनाक मनोवैज्ञानिक चक्र है जहाँ एक शिक्षक का गलत पूर्वाग्रह छात्र के भविष्य को बिगाड़ सकता है। जब शिक्षक किसी को 'कम बुद्धिमान' मानकर उन पर ध्यान देना छोड़ देता है, तो छात्र आत्मविश्वास खो देता है और वास्तव में खराब प्रदर्शन करने लगता है। इससे शिक्षक की गलत धारणा सच साबित हो जाती है। यह प्रक्रिया दर्शाती है कि कैसे दूसरों की नकारात्मक अपेक्षाएं किसी व्यक्ति की क्षमताओं को कुचल सकती हैं और उन गलत धारणाओं को समाज में सच के रूप में स्थापित कर सकती हैं।

287. (A) चरम-सीमा
चरम-सीमा अभिवृत्ति की वह विशेषता है जो उसकी प्रबलता या तीव्रता के स्तर को मापती है। यह बताती है कि कोई व्यक्ति अपने विचारों में कितना अधिक दृढ़ या भावुक है। पैमाने के छोरों (जैसे 1 या 5) पर होना उच्च चरम-सीमा को दर्शाता है। यह विशेषता ही यह निर्धारित करती है कि अभिवृत्ति कितनी शक्तिशाली है और उस पर बाहरी सूचनाओं का कितना असर पड़ेगा। चरम-सीमा जितनी अधिक होगी, व्यक्ति को उसके विचारों से हिलाना उतना ही चुनौतीपूर्ण और कठिन कार्य होगा।

288. (B) सूचना के प्रभाव से अधिगम
सूचना के प्रभाव से अधिगम तब होता है जब व्यक्ति प्रत्यक्ष अनुभव या पुरस्कार के बजाय प्राप्त तथ्यों, तर्कों और सूचनाओं के आधार पर अपना दृष्टिकोण बनाता है। आधुनिक युग में यह प्रक्रिया अत्यंत सामान्य है क्योंकि हम इंटरनेट, पुस्तकों और समाचारों से निरंतर जानकारी प्राप्त करते रहते हैं। यह सूचना हमारे संज्ञानात्मक पक्ष को प्रभावित करती है और हमें किसी विषय के गुणों-दोषों का मूल्यांकन करने में मदद करती है। सही और प्रमाणिक सूचना ही एक तर्कसंगत और आधुनिक अभिवृत्ति का मुख्य आधार होती है।

289. (B) संतुलन की स्थिति को बहाल करना
संतुलन सिद्धांत के अनुसार, असंतुलन की स्थिति मन में एक प्रकार का मनोवैज्ञानिक तनाव या बेचैनी पैदा करती है। व्यक्ति का नैसर्गिक स्वभाव इस तनाव से मुक्ति पाना चाहता है। इसलिए, वह अपने विचारों या संबंधों में कोई ऐसा बदलाव लाता है जिससे तार्किक संगति और सामंजस्य फिर से स्थापित हो सके। संतुलन की यह बहाली ही व्यक्ति को शांति और स्थिरता का अनुभव कराती है। असंतुलन से संतुलन की ओर बढ़ने की यह प्रक्रिया ही अभिवृत्ति परिवर्तन का मुख्य कारण है।

290. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग अपने मूल्यों और विचारों के प्रति अधिक दृढ़ और आश्वस्त होते हैं। वे आसानी से दूसरों की बातों या सामाजिक दबाव में नहीं आते क्योंकि उन्हें अपनी निर्णय क्षमता पर पूरा भरोसा होता है। उनका आत्म-विश्वास उन्हें बाहरी अनुनय (Persuasion) के प्रति प्रतिरोधी बनाता है। इसके विपरीत, कम आत्म-सम्मान वाले लोग अक्सर अनिश्चित होते हैं और वे अपनी अभिवृत्ति बदलने के लिए जल्दी तैयार हो जाते हैं। अतः उच्च आत्म-सम्मान अभिवृत्ति परिवर्तन की प्रक्रिया में एक बड़ी और मज़बूत बाधा है।

291. (C) व्यवहारपरक घटक
भेदभाव के विरुद्ध कानून बनाना सीधे तौर पर व्यक्ति के बाहरी कार्यों या व्यवहार को नियंत्रित करने का प्रयास है। कानून किसी के मन के भीतर के पूर्वाग्रह (विचार या भावना) को तुरंत नहीं बदल सकता, लेकिन वह उसे समाज में किसी के साथ बुरा बर्ताव करने से रोक सकता है। जब व्यवहार पर रोक लगती है, तो लंबे समय में इसके सकारात्मक परिणाम अन्य घटकों पर भी पड़ सकते हैं। अतः कानून का प्राथमिक लक्ष्य अनुचित क्रियाओं को रोकना और सामाजिक न्याय सुनिश्चित करना है।

292. (C) उपरोक्त सभी
अभिवृत्ति की ये सभी विशेषताएं मनोवैज्ञानिक रूप से पूर्णतः सत्य हैं। अभिवृत्तियाँ जन्मजात नहीं होतीं, बल्कि समाज में रहकर सीखी जाती हैं। ये अपेक्षाकृत स्थायी होती हैं, जिसका अर्थ है कि इन्हें बदलना आसान नहीं है। इनका हमेशा एक विषय होता है और ये हमारे व्यवहार को एक निश्चित दिशा प्रदान करती हैं। मूल्यांकन के आधार पर ये सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ हो सकती हैं। ये सभी तत्व मिलकर एक व्यक्ति के जटिल मानसिक और सामाजिक दृष्टिकोण को पूरी तरह से परिभाषित करते हैं।

293. (C) एक प्रभावशाली व्यक्ति या रोल मॉडल द्वारा
मोहसिन का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय विशेष रूप से उन स्थितियों की व्याख्या करता है जहाँ किसी व्यक्ति के प्रति सम्मान और तादात्म्य (Identification) के कारण उसकी अभिवृत्ति को अपनाया जाता है। इसमें स्रोत का व्यक्तित्व और उसका स्वयं का आचरण सबसे अधिक प्रभावशाली होता है। यह तर्कों या मीडिया संदेशों के बजाय एक जीवित और विश्वसनीय रोल मॉडल के प्रभाव पर बल देता है। यह मॉडल समाज में नेतृत्व और प्रेरणा के माध्यम से होने वाले वास्तविक वैचारिक परिवर्तनों को समझने का एक अत्यंत श्रेष्ठ माध्यम है।

294. (B) संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक
इस कथन में अभिवृत्ति के तीनों घटक स्पष्ट रूप से समाहित हैं। "प्रयोग उबाऊ है" एक विचार (संज्ञानात्मक) है। "नफरत करना" एक तीव्र भावना (भावात्मक) है। "किसी और को भाग लेने के लिए नहीं कहना" एक कार्य करने की प्रवृत्ति या निर्णय (व्यवहारपरक) है। यह उदाहरण दर्शाता है कि कैसे एक ही

236. (C) मोहसिन का द्वि-स्तरीय मॉडल
एस.एम. मोहसिन द्वारा प्रस्तावित द्वि-स्तरीय संप्रत्यय यह बताता है कि अभिवृत्ति परिवर्तन तादात्म्य (Identification) और अनुकरण की एक क्रमिक प्रक्रिया है। इसमें पहले लक्ष्य और स्रोत के बीच एक रिश्ता बनता है, फिर स्रोत स्वयं में परिवर्तन दिखाता है, जिसे देखकर लक्ष्य प्रेरित होता है। यह मॉडल विशेष रूप से प्रभावशाली व्यक्तियों या रोल मॉडल्स द्वारा समाज में लाए जाने वाले बदलावों की व्याख्या करता है। यह दर्शाता है कि व्यवहार परिवर्तन के लिए एक विश्वसनीय और प्रेरक उदाहरण अनिवार्य होता है।

237. (C) समूह का दबाव
समूह का दबाव अक्सर व्यक्ति को उसकी अपनी अभिवृत्ति के विरुद्ध कार्य करने के लिए मजबूर कर देता है। भले ही कोई व्यक्ति अंदर से किसी चीज़ को सही माने, लेकिन यदि उसका समूह उसका विरोध करता है, तो वह सामाजिक बहिष्कार के डर से समूह के अनुसार व्यवहार करने लगता है। यह दबाव अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच की कड़ी को तोड़ देता है। ऐसे में व्यक्ति का बाहरी कार्य उसकी वास्तविक सोच को नहीं दर्शाता, जिससे वैचारिक और व्यावहारिक असंगति पैदा होती है।

238. (D) क्योंकि वे अक्सर गहरे और भावनात्मक रूप से निहित होते हैं।
पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक (विचार) और भावात्मक (भावना) घटकों को बदलना इसलिए कठिन है क्योंकि वे अक्सर बचपन के शुरुआती अनुभवों और गहरे सामाजिक संस्कारों से जुड़े होते हैं। इनमें 'हम' बनाम 'वे' की तीव्र भावना होती है जो व्यक्ति की पहचान का हिस्सा बन जाती है। लोग तर्कों से अधिक अपनी भावनाओं से संचालित होते हैं, इसलिए केवल तथ्य प्रदान करना काफी नहीं होता। इन जड़ों को हिलाने के लिए लंबे समय तक धैर्यपूर्ण शिक्षा और सकारात्मक अनुभव आवश्यक हैं।

239. (A) यह विश्वास कि व्यापक रूप से प्रचलित रुढ़धारणा में कुछ सच्चाई हो सकती है।
'सत्य के आधार तत्व' की अवधारणा का अर्थ है कि लोग अक्सर रुढ़धारणाओं को इसलिए सही मानते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे पूरी तरह काल्पनिक नहीं हो सकतीं। वे यह तर्क देते हैं कि समाज में इतनी बड़ी धारणा बिना किसी आधार के नहीं बनी होगी। भले ही वह आधार बहुत छोटा या पुराना हो, परंतु यह विश्वास उस नकारात्मक धारणा को समाज में मज़बूत बनाए रखता है। यह अज्ञानता और गलत सूचनाओं को एक प्रकार की सामाजिक 'मान्यता' प्रदान कर देता है।

240. (B) क्योंकि यह लोगों को व्यक्तियों के रूप में देखता है।
पूर्वाग्रह समूहों के बारे में अति-सामान्यीकरण पर टिके होते हैं। जब हम किसी की पहचान को उसके समूह (जैसे जाति या क्षेत्र) से हटाकर उसकी व्यक्तिगत खूबियों, प्रतिभा और चरित्र पर केंद्रित करते हैं, तो रुढ़धारणाएं अपने आप ढहने लगती हैं। व्यक्तिगत अनन्यता पर जोर देने से हम सामने वाले को एक मनुष्य के रूप में देखते हैं, न कि किसी समूह के प्रतिनिधि के रूप में। यह मानवीय दृष्टिकोण सहानुभूति बढ़ाता है और भेदभाव की दीवारों को जड़ से कमजोर करता है।

241. (C) उपरोक्त सभी सही हैं।
अभिवृत्ति निर्माण की ये चारों प्रक्रियाएं हमारे समाजीकरण के मौलिक आधार हैं। हम अपने परिवेश से निरंतर सीखते हैं—चाहे वह साहचर्य के माध्यम से हो, बड़ों के अनुकरण (प्रतिरूपण) से हो या समाज द्वारा दिए गए पुरस्कारों और सांस्कृतिक मानकों से। ये सभी कारक मिलकर हमें यह बताते हैं कि दुनिया को किस नजरिए से देखना है। ये हमारे प्रारंभिक वर्षों में उन मूलभूत अभिवृत्तियों का निर्माण करते हैं जो आगे चलकर हमारे पूरे व्यक्तित्व और सामाजिक दृष्टिकोण को आकार देती हैं।

242. (A) सकारात्मक (पसंद)
हाइडर के संतुलन सिद्धांत के अनुसार, "मेरे दुश्मन का दुश्मन मेरा दोस्त है" का तर्क यहाँ लागू होता है। यदि पी को ओ पसंद नहीं है और ओ को एक्स पसंद नहीं है, तो संतुलन बनाने के लिए पी को एक्स को पसंद करना चाहिए (- * - * + = +)। यह स्थिति पी के मन में संगति पैदा करेगी क्योंकि वह उस विषय (एक्स) के प्रति सकारात्मक है जिसे उसका विरोधी (ओ) नापसंद करता है। गणितीय रूप से गुणनफल सकारात्मक होने पर ही तंत्र स्थिर और संतुलित रहता है।

243. (C) दो अलग-अलग विशेषताएं हैं जो अभिवृत्ति परिवर्तन को प्रभावित कर सकती हैं।
स्रोत की विश्वसनीयता (विशेषज्ञता और भरोसा) और आकर्षकता (लोकप्रियता और रूप-रंग) दोनों ही अभिवृत्ति परिवर्तन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं, लेकिन वे एक-दूसरे से स्वतंत्र हैं। कोई व्यक्ति विशेषज्ञ तो हो सकता है लेकिन जरूरी नहीं कि वह आकर्षक भी हो, और इसके उलट भी संभव है। ये दोनों कारक अलग-अलग तरीकों से लक्ष्य को प्रभावित करते हैं। कभी विश्वसनीयता का तर्क काम आता है, तो कभी आकर्षक व्यक्तित्व का प्रभाव संदेश को अधिक स्वीकार्य और सफल बनाने का कार्य करता है।

244. (D) "सभी राजनेता भ्रष्ट होते हैं।"
यह कथन रुढ़धारणा का एक सटीक उदाहरण है क्योंकि यह एक पूरे समूह के बारे में एक अति-सामान्यीकृत और नकारात्मक विचार प्रस्तुत करता है। इसमें यह मान लिया गया है कि उस समूह का हर एक सदस्य भ्रष्ट होगा, जो कि व्यक्तिगत विभिन्नताओं को पूरी तरह नजरअंदाज करता है। अन्य विकल्प या तो व्यक्तिगत विचार हैं या सामान्य विश्वास, लेकिन विकल्प (D) एक सामाजिक समूह के प्रति बनी-बनाई और अक्सर बिना किसी ठोस साक्ष्य वाली एक संकुचित धारणा को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

245. (A) 1, 2, 3
समाज मनोविज्ञान में अभिवृत्ति परिवर्तन के सिद्धांतों का विकास एक निश्चित क्रम में हुआ है। फ्रिट्ज हाइडर ने 1940 के दशक के उत्तरार्ध में संतुलन का संप्रत्यय दिया। इसके बाद लियॉन फेस्टिंगर ने 1957 में संज्ञानात्मक विसंवादिता का अत्यंत प्रभावशाली सिद्धांत प्रस्तुत किया। एस.एम. मोहसिन

का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय भी इसी क्रम में बाद का एक महत्वपूर्ण योगदान है। यह कालानुक्रमिक क्रम विषय की सैद्धांतिक सूक्ष्मता और मानव व्यवहार की गहरी समझ की दिशा में हुई प्रगति को बहुत अच्छे से दर्शाता है।

246. (B) यह हमेशा व्यवहार के रुप में प्रकट होती है।
यह कहना गलत है कि अभिवृत्ति हमेशा व्यवहार के रुप में प्रकट होती है। अभिवृत्ति मन की एक आंतरिक अवस्था और कार्य करने की केवल एक प्रवृत्ति है। कभी-कभी सामाजिक दबाव, डर या परिस्थिति के कारण व्यक्ति अपनी अभिवृत्ति के अनुरुप कार्य नहीं कर पाता। उदाहरण के तौर पर, कोई व्यक्ति अंदर से किसी की आलोचना कर सकता है लेकिन सामने प्रशंसा करता है। अतः अभिवृत्ति और वास्तविक व्यवहार के बीच हमेशा एक-से-एक का संबंध होना अनिवार्य रुप से आवश्यक नहीं है।

247. (D) उसमें कई अंतर-संबंधित अभिवृत्तियां होती हैं।
अभिवृत्ति की जटिलता का अर्थ है कि वह विषय कितना विस्तृत है और उसके साथ कितने अन्य विचार जुड़े हुए हैं। एक जटिल तंत्र में कई सारी छोटी-छोटी अभिवृत्तियां मिलकर एक बड़ा दृष्टिकोण बनाती हैं। उदाहरण के लिए, 'लोकतंत्र' के प्रति अभिवृत्ति जटिल है क्योंकि इसमें वोट, न्याय और समानता जैसे कई विषयों पर राय शामिल होती है। जटिल अभिवृत्तियां अधिक परिपक्व होती हैं क्योंकि वे विभिन्न अनुभवों और सूचनाओं के गहन विश्लेषण और समन्वय का परिणाम होती हैं।

248. (A) अपने संज्ञानों के बीच असंगति से उत्पन्न होने वाली असुविधा को कम करने के लिए।
फेस्टिंगर का सिद्धांत कहता है कि विरोधाभासी विचार मन में तनाव और 'विसंवादिता' पैदा करते हैं। चूँकि मनुष्य का स्वभाव शांति और स्थिरता चाहता है, इसलिए वह इस असुविधा को दूर करने के लिए अपने विचारों या व्यवहार में बदलाव लाता है। अभिवृत्ति परिवर्तन इसी आंतरिक मानसिक द्वंद्व को सुलझाने का एक माध्यम है। संगति की यह खोज ही व्यक्ति को अपनी पुरानी सोच छोड़ने और नई परिस्थितियों के अनुकूल विचार अपनाने के लिए निरंतर प्रेरित करती रहती है।

249. (C) संदेश भेजने वाले के कपड़ों के रंग से।
अभिवृत्ति परिवर्तन मुख्य रूप से संदेश की सामग्री, उसकी तार्किक या भावनात्मक अपील और उसे फैलाने वाले माध्यम (जैसे सीधा संवाद या टीवी) पर निर्भर करता है। स्रोत की विश्वसनीयता और आकर्षकता भी महत्वपूर्ण है, लेकिन कपड़ों का रंग जैसी सतही चीजें मनोवैज्ञानिक रुप से अभिवृत्ति बदलने का मुख्य कारण नहीं होतीं। परिवर्तन के लिए ठोस सूचनाओं, संवेगों और विश्वसनीय प्रमाणों की आवश्यकता होती है, जो व्यक्ति के मस्तिष्क और हृदय पर एक गहरा और स्थायी प्रभाव डाल सकें।

250. (A) रुढ़धारणा पूर्वाग्रह को और पूर्वाग्रह भेदभाव को जन्म दे सकता है।
यह कथन सामाजिक अन्याय के मनोविज्ञान के क्रमिक विकास को दर्शाता है। यह सब विचारों के स्तर पर रुढ़धारणा से शुरु होता है। जब ये विचार नकारात्मक होते हैं और संवेगों से जुड़ जाते हैं, तो वे पूर्वाग्रह (नकारात्मक अभिवृत्ति) बन जाते हैं। अंततः, यही पूर्वाग्रह समाज में अनुचित व्यवहार या भेदभाव के रुप में सामने आता है। यह दर्शाता है कि कैसे हमारे संकुचित विचार और विश्वास अंततः समाज में वास्तविक विभाजन और हिंसा का एक बड़ा और खतरनाक कारण बन सकते हैं।

251. (D) सामाजिक संदर्भ में व्यक्ति का व्यवहार
सामाजिक मनोविज्ञान का मुख्य लक्ष्य यह समझना है कि सामाजिक स्थितियाँ, दूसरे लोगों की उपस्थिति और सामाजिक नियम व्यक्ति की सोच और कार्यों को कैसे प्रभावित करते हैं। यह व्यक्तिगत मनोविज्ञान और समाजशास्त्र के बीच की एक कड़ी है। इसमें यह अध्ययन किया जाता है कि समाज का हिस्सा होने के नाते हम दूसरों के साथ कैसे अंतःक्रिया करते हैं और वे हमारे व्यक्तित्व को कैसे आकार देते हैं। 'सामाजिक संदर्भ' ही वह प्रयोगशाला है जहाँ मानव व्यवहार की गहराई जांची जाती है।

252. (B) एक विश्वास
"सभी पुस्तकालय शांत स्थान होते हैं" एक विश्वास का उदाहरण है क्योंकि यह एक ऐसा संज्ञान या सूचना है जिसे व्यक्ति सत्य मानता है। विश्वास किसी विषय के बारे में हमारी जानकारी का प्रतिनिधित्व करते हैं। जब इस विश्वास के साथ कोई भावना (जैसे शांति पसंद करना) और व्यवहार (वहाँ जाना) जुड़ जाता है, तो यह एक पूर्ण अभिवृत्ति बन जाती है। विश्वास अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक आधार होते हैं, जो हमें दुनिया के बारे में तथ्यों को समझने और व्यवस्थित करने में मदद करते हैं।

253. (C) व्यवहारपरक
अभिवृत्ति के घटकों में व्यवहारपरक घटक को सीधे मापना सबसे कठिन है क्योंकि यह केवल 'कार्य करने की प्रवृत्ति' को दर्शाता है। वास्तविक व्यवहार परिस्थिति और सामाजिक दबावों के कारण अभिवृत्ति से भिन्न हो सकता है। विचारों (संज्ञानात्मक) और भावनाओं (भावात्मक) को प्रश्नावली के जरिए जाना जा सकता है, लेकिन यह भविष्यवाणी करना कि व्यक्ति वास्तव में क्या करेगा, हमेशा चुनौतीपूर्ण होता है। अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच का यह फासला ही मनोवैज्ञानिक मापन में सबसे बड़ी बाधा और शोध का विषय है।

254. (D) कठिन
केंद्रिकता अभिवृत्ति की वह विशेषता है जो तंत्र में उसके महत्व को दर्शाती है। जो अभिवृत्तियां हमारे मूल्यों और आत्म-पहचान के केंद्र में होती हैं, वे अत्यंत स्थिर होती हैं। चूंकि वे कई अन्य छोटी अभिवृत्तियों को आधार प्रदान करती हैं, इसलिए उन्हें बदलने का अर्थ है पूरे वैचारिक ढांचे को हिला देना। यही कारण है कि केंद्रीय अभिवृत्तियां परिवर्तन के प्रति बहुत अधिक प्रतिरोधी होती हैं और उन्हें बदलने के लिए बहुत ही शक्तिशाली और क्रांतिकारी अनुभवों की आवश्यकता होती है।

255. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
व्यक्तिगत अनुभव अभिवृत्ति निर्माण का सबसे सशक्त और अमिट स्रोत माना जाता है। जब कोई व्यक्ति स्वयं किसी घटना

का साक्षी बनता है या उसे भोगता है, तो उसके परिणाम उसके मन पर गहराई से अंकित हो जाते हैं। एक तीव्र भावनात्मक अनुभव किसी की वर्षों पुरानी सोच को भी पल भर में बदलने की क्षमता रखता है। प्रत्यक्ष अनुभव में प्राप्त सूचनाएं और संवेग इतने वास्तविक होते हैं कि वे सुनी-सुनाई बातों या विज्ञापनों की तुलना में कहीं अधिक स्थायी और प्रभावी सिद्ध होते हैं।

256. (B) व्यक्ति की बुद्धि पर
लियॉन फेस्टिंगर के अनुसार, संज्ञानात्मक विसंवादिता की मात्रा मुख्य रूप से असंगत संज्ञानों के महत्व और उनके अनुपात पर निर्भर करती है। यदि विरोधाभासी विचार व्यक्ति के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं, तो तनाव अधिक होगा। इसका व्यक्ति की बुद्धि से सीधा संबंध नहीं है; बुद्धिमान और कम बुद्धिमान दोनों ही समान रूप से इस मानसिक द्वंद्व का अनुभव कर सकते हैं। विसंवादिता एक सार्वभौमिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जो विचारों के बीच के तार्किक संघर्ष और उससे उत्पन्न होने वाली बेचैनी पर आधारित होती है।

257. (D) 1, 2, 3, 4, 5
अभिवृत्ति परिवर्तन की संभावना लक्ष्य की कई विशेषताओं पर निर्भर करती है। उच्च अनुनयता और खुले विचारों वाले लोग जल्दी मान जाते हैं, जबकि प्रबल पूर्वाग्रह और उच्च आत्म-सम्मान वाले लोग बदलाव का विरोध करते हैं। कम आत्म-सम्मान वाले लोग बाहरी सुझावों को जल्दी स्वीकार कर लेते हैं, और बुद्धिमान लोग तर्कों का सूक्ष्म विश्लेषण करते हैं। ये सभी कारक एक साथ मिलकर यह तय करते हैं कि कोई संदेश किसी व्यक्ति के मन पर कितना और कैसा प्रभाव डालेगा।

258. (A) लोगों ने जो कहा और जो उन्होंने किया, उसमें अंतर था।
रिचर्ड लॉ पियरे के अध्ययन का मुख्य विरोधाभास यह था कि होटल प्रबंधकों ने प्रश्नावली में तो चीनियों के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति और सेवा न देने की बात कही थी, लेकिन वास्तव में उन्होंने उन्हें सेवा प्रदान की। यह परिणाम सिद्ध करता है कि अभिवृत्ति हमेशा वास्तविक व्यवहार का सटीक पूर्वकथन नहीं करती। परिस्थिति, सामाजिक शिष्टाचार और आर्थिक लाभ जैसे बाहरी कारक अक्सर व्यक्ति के वास्तविक कार्यों को उसकी व्यक्त की गई अभिवृत्तियों से अलग और असंगत बना सकते हैं।

259. (C) आनुवंशिक वंशानुक्रम (Genetic Inheritance)
पूर्वाग्रह मुख्यतः सामाजिक अधिगम की प्रक्रियाओं के माध्यम से विकसित होता है। शास्त्रीय अनुबंधन, क्रियाप्रसूत अनुबंधन और प्रेक्षणात्मक अधिगम के द्वारा व्यक्ति अपने परिवार, समाज और परिवेश से पूर्वाग्रह सीखता है। ये प्रक्रियाएँ अनुभव और सामाजिक संपर्क पर आधारित होती हैं। इसके विपरीत आनुवंशिक वंशानुक्रम का पूर्वाग्रह के अधिग्रहण में प्रत्यक्ष योगदान नहीं माना जाता, क्योंकि पूर्वाग्रह जन्मजात नहीं बल्कि सीखा हुआ व्यवहार है।

260. (D) समान स्थिति और समान लक्ष्य
अंतःसमूह संपर्क परिकल्पना के अनुसार, पूर्वाग्रह तब कम होता है जब दो समूहों के लोग एक ही स्तर (समान स्थिति) पर मिलते हैं और किसी साझे लक्ष्य के लिए मिलकर कार्य करते हैं। जब वे एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं, तो आपसी अविश्वास और रूढ़धारणाएं धीरे-धीरे खत्म होने लगती हैं। समानता और सहयोग का यह वातावरण मित्रता को बढ़ावा देता है। प्रतियोगिता या शक्ति का अंतर संपर्क के लाभ को खत्म कर सकता है, इसलिए बराबरी का भाव अनिवार्य है।

261. (C) यह एक सामान्यतः स्वीकृत मॉडल है।
अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक-भावात्मक-व्यवहारपरक (ए-बी-सी) मॉडल समाज मनोविज्ञान में एक सर्वमान्य ढांचा है। यह किसी विशेष मनोवैज्ञानिक के नाम से नहीं जुड़ा है, बल्कि यह अभिवृत्ति की संरचना को समझने का एक मानक तरीका बन गया है। यह मॉडल यह स्पष्ट करता है कि किसी भी अभिवृत्ति में विचार, भावना और क्रिया की प्रवृत्ति—ये तीनों तत्व एक साथ अनिवार्य रूप से मौजूद होते हैं। यह एकीकृत दृष्टिकोण ही अभिवृत्ति के जटिल स्वरूप का सूक्ष्म विश्लेषण करने में वैज्ञानिकों की सबसे अधिक मदद करता है।

262. (B) कर्षण-शक्ति दिशा (सकारात्मक/नकारात्मक) है, जबकि चरम-सीमा तीव्रता है।
कर्षण-शक्ति हमें यह बताती है कि अभिवृत्ति की दिशा क्या है, यानी व्यक्ति उस विषय के पक्ष में है या विपक्ष में। चरम-सीमा उस दिशा की गहराई या मजबूती को दर्शाती है, यानी वह उस विचार में कितना दृढ़ है। उदाहरण के लिए, 'पसंद करना' कर्षण-शक्ति है और 'अत्यधिक पसंद करना' उच्च चरम-सीमा है। ये दोनों विशेषताएं मिलकर किसी अभिवृत्ति के पूर्ण स्वरूप को परिभाषित करती हैं, जो उसे अन्य विचारों से अलग और अधिक विशिष्ट बनाने का कार्य करती हैं।

263. (D) साहचर्य और प्रतिरूपण
यहाँ दोनों प्रक्रियाएं काम कर रही हैं। बच्चा अपने माता-पिता के व्यवहार को देख रहा है और उसका अनुकरण कर रहा है (प्रतिरूपण)। साथ ही, वह माता-पिता की नाराजगी या आलोचना को उस राजनीतिक दल के साथ जोड़ रहा है (साहचर्य)। इस भावनात्मक जुड़ाव और प्रेक्षण के कारण वह बिना किसी प्रत्यक्ष अनुभव के ही उस दल के प्रति नकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता है। यह दर्शाता है कि कैसे पारिवारिक परिवेश अनजाने में ही बच्चों के शुरुआती सामाजिक और राजनीतिक विचारों को गहराई से आकार देता है।

264. (A) सांवेगिक अपील
जब कोई विज्ञापन व्यक्ति के भीतर हीनता का बोध या पीछे रह जाने का डर पैदा करता है, तो वह उसके तर्क के बजाय उसकी 'सुरक्षा' और 'सामाजिक प्रतिष्ठा' की भावनाओं को निशाना बना रहा होता है। यह एक सांवेगिक अपील है। ऐसी अपीलें व्यक्ति को तार्किक रूप से सोचने के बजाय भावनात्मक रूप से निर्णय लेने के लिए विवश करती हैं। विज्ञापनदाता जानते हैं कि भावनाओं का प्रभाव अक्सर बहुत तीव्र और तत्काल होता है, जो उपभोक्ता को उत्पाद खरीदने के लिए प्रेरित करता है।

265. (A) P-2, Q-1, R-3, S-4
फ्रिट्ज हाइडर ने संतुलन का संप्रत्यय दिया, लियॉन फेस्टिंगर ने संज्ञानात्मक विसंवादिता का सिद्धांत विकसित किया, एस.एम.

226. (A) अभिवृत्ति में सांवेगिक एवं व्यवहारपरक घटक होते हैं।
'मत' या राय आमतौर पर केवल किसी विषय के बारे में एक विचार या विश्वास (संज्ञानात्मक पक्ष) होता है। इसके विपरीत, अभिवृत्ति अधिक व्यापक होती है क्योंकि इसमें विचारों के साथ-साथ मजबूत भावनाएं (भावात्मक पक्ष) और कार्य करने की इच्छा (व्यवहारपरक पक्ष) भी शामिल होते हैं। मत अस्थायी और सतही हो सकता है, लेकिन अभिवृत्ति हमारे व्यक्तित्व की गहराई से जुड़ी होती है और हमारे व्यवहार को एक निश्चित दिशा में निर्देशित करने का निरंतर कार्य करती है।

227. (D) उपरोक्त सभी
अभिवृत्ति निर्माण एक बहुआयामी प्रक्रिया है जो विभिन्न सामाजिक और मनोवैज्ञानिक कारकों के मेल से पूरी होती है। हम साहचर्य के माध्यम से नई पसंद विकसित करते हैं, पुरस्कार मिलने पर व्यवहार दोहराते हैं और दूसरों (प्रतिरूपण) को देखकर सीखते हैं। साथ ही, हमारी संस्कृति के नियम और प्राप्त सूचनाएं हमारे विश्व-दृष्टिकोण को आकार देती हैं। ये सभी तत्व मिलकर एक व्यक्ति के भीतर जीवन के विभिन्न पहलुओं के प्रति एक स्थायी और संगठित अभिवृत्ति तंत्र का निर्माण करते हैं।

228. (D) संज्ञानात्मक विसंवादिता
यह स्थिति विरोधाभासी संज्ञानों का सटीक उदाहरण है। एक तरफ व्यक्ति धूम्रपान कर रहा है (व्यवहार) और दूसरी तरफ वह जानता है कि यह जानलेवा है (ज्ञान)। इन दोनों के बीच का संघर्ष मन में भारी तनाव और बेचैनी पैदा करता है जिसे 'संज्ञानात्मक विसंवादिता' कहते हैं। इस तनाव को खत्म करने के लिए व्यक्ति को या तो धूम्रपान छोड़ना होगा या फिर अपने ज्ञान को बदल देना होगा। मानसिक शांति पाने के लिए संज्ञानों का सुसंगत होना अनिवार्य है।

229. (C) स्रोत की विशेषज्ञता और भरोसे पर
किसी स्रोत की विश्वसनीयता दो प्रमुख बातों से तय होती है: पहली कि उसे उस विषय का कितना गहरा ज्ञान है (विशेषज्ञता), और दूसरी कि वह कितना ईमानदार और निष्पक्ष है (भरोसा)। यदि हमें लगता है कि बोलने वाला व्यक्ति माहिर है और उसका कोई निजी स्वार्थ नहीं है, तो हम उसकी बात को बिना किसी हिचकिचाहट के मान लेते हैं। विशेषज्ञता और ईमानदारी का यह मेल ही किसी भी संदेश को शक्तिशाली और अभिवृत्ति परिवर्तन में सफल बनाता है।

230. (B) क्योंकि वे अधिक सूचनाओं का गहन चिंतन करते हैं।
अधिक बुद्धिमान व्यक्ति किसी भी संदेश को केवल ऊपरी तौर पर स्वीकार नहीं करते, बल्कि वे उसके पीछे के तर्कों और तथ्यों का गहराई से विश्लेषण करते हैं। यदि उन्हें लगता है कि नया तर्क अधिक वैज्ञानिक और सही है, तो वे अपनी पुरानी राय बदलने में संकोच नहीं करते। उनका परिवर्तन भावनाओं के बजाय ठोस साक्ष्यों पर आधारित होता है। बुद्धि उन्हें सूचनाओं को बेहतर ढंग से संसाधित करने और अधिक तर्कसंगत निष्कर्षों तक पहुँचने की मानसिक क्षमता प्रदान करती है।

231. (D) रुढ़धारणा
रुढ़धारणा एक मानसिक 'शॉर्टकट' है जिसमें हम किसी समूह के सभी लोगों को एक ही श्रेणी में डाल देते हैं। यह अति-सामान्यीकरण अक्सर वास्तविकता से कोसों दूर होता है क्योंकि यह व्यक्तिगत विभिन्नताओं को पूरी तरह नजरअंदाज कर देता है। जैसे यह सोचना कि 'सभी गाँव वाले अनपढ़ होते हैं'। रुढ़धारणाएं अक्सर अज्ञानता और सीमित सूचनाओं का परिणाम होती हैं। ये हमारे मस्तिष्क में पूर्वाग्रह की नींव रखती हैं और समाज में गलतफहमियां तथा अनुचित भेदभाव पैदा करने का कार्य करती हैं।

232. (A) वह समूह जिससे व्यक्ति संबंधित है।
अंतःसमूह या 'इन-ग्रुप' वह सामाजिक समूह है जिसकी सदस्यता व्यक्ति रखता है और जिसके प्रति वह गर्व, वफादारी और जुड़ाव महसूस करता है। इसे 'हमारा समूह' भी कहा जाता है। व्यक्ति अक्सर अपने अंतःसमूह के सदस्यों को दूसरों की तुलना में अधिक सकारात्मक रूप में देखता है। यह अपनेपन की भावना सामाजिक पहचान और सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण है, परंतु कभी-कभी यह दूसरे समूहों (बाह्य समूहों) के प्रति अनुचित पक्षपात और नकारात्मकता का कारण भी बन सकती है।

233. (A) A और R दोनों सत्य हैं और R, A की सही व्याख्या है।
सामाजिक व्यवहार की व्याख्या करना वास्तव में कठिन है क्योंकि यह कई अदृश्य कारकों पर निर्भर करता है। हमारी अभिवृत्तियाँ, जो सामाजिक प्रभाव और अनुभवों से बनती हैं, हमारे कार्यों को नियंत्रित करती हैं। चूंकि हर व्यक्ति का सामाजिक परिवेश और अधिगम अलग होता है, इसलिए उनके व्यवहार भी भिन्न होते हैं। सामाजिक प्रभाव और आंतरिक अभिवृत्तियों के बीच का यह अंतर्संबंध ही मानव आचरण को इतना विविधतापूर्ण और जटिल बनाता है, जिसका वैज्ञानिक अध्ययन समाज मनोविज्ञान करता है।

234. (A) संज्ञानात्मक
अभिवृत्ति का संज्ञानात्मक घटक पूरी तरह से हमारे विचारों, ज्ञान, विश्वासों और सूचनाओं से संबंधित होता है। जब हम किसी विषय के बारे में तर्क-वितर्क करते हैं या उसके गुणों और दोषों के बारे में सोचते हैं, तो हम अपने संज्ञानात्मक पक्ष का उपयोग कर रहे होते हैं। यह घटक हमें किसी वस्तु या व्यक्ति का वैचारिक मूल्यांकन करने में मदद करता है। यह वह आधार है जिस पर हमारे संवेग (भावात्मक) और क्रियाएं (व्यवहारपरक) निर्भर करती हैं और संगठित होती हैं।

235. (D) आचारपरक या नैतिक
मूल्यों में 'चाहिए' का पक्ष उन्हें केवल एक विचार से ऊपर उठाकर एक नैतिक नियम बना देता है। यह पक्ष यह निर्धारित करता है कि हमारे लिए जीवन में क्या आदर्श और सम्मानजनक है। मूल्य हमारे आचरण को दिशा देते हैं और हमें समाज में एक 'सही' मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं। वे एक प्रकार का आंतरिक दिशा-सूचक यंत्र हैं जो हमें बताते हैं कि कठिन परिस्थितियों में भी हमें कैसा व्यवहार करना चाहिए। यह नैतिकता मूल्यों की आत्मा है।

275. (C) एक मांस-प्रेमी शाकाहारी बन जाता है।
विसंगत परिवर्तन का अर्थ है पुरानी सोच के ठीक विपरीत दिशा में बदलाव आना। यहाँ व्यक्ति की पसंद पूरी तरह से बदल गई है—वह 'प्रेमी' से 'त्यागी' बन गया है। यह एक बड़ा वैचारिक और व्यवहारपरक बदलाव है जो उसकी पहले की पूरी जीवनशैली के विरुद्ध है। ऐसे परिवर्तन आमतौर पर किसी गंभीर नैतिक चिंतन, स्वास्थ्य संबंधी बड़े कारण या धार्मिक प्रेरणा के कारण होते हैं। इसमें व्यक्ति अपने पुराने संज्ञानों को पूरी तरह से त्यागकर नए मूल्यों को अपनाता है।

276. (D) विश्वसनीयता
विज्ञापनों में जब डॉक्टर, इंजीनियर या किसी अन्य विशेषज्ञ को दिखाया जाता है, तो यह स्रोत की 'विश्वसनीयता' पर आधारित होता है। लोग मानते हैं कि इन विशेषज्ञों के पास उस विषय का गहरा ज्ञान और अनुभव है, इसलिए उनकी राय गलत नहीं हो सकती। विशेषज्ञता और भरोसे का यह मेल लक्ष्य के मन में उठने वाले संदेहों को शांत कर देता है। विश्वसनीयता ही वह गुण है जो किसी भी संदेश को प्रमाणिक बनाता है और उपभोक्ता को सकारात्मक निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है।

277. (C) दूसरों की त्रुटियों हेतु अन्यायपूर्ण आरोपित व्यक्ति या समूह
'बलि का बकरा' एक सामाजिक अन्याय की प्रक्रिया है जहाँ एक शक्तिशाली पक्ष अपनी विफलताओं या गलतियों की जिम्मेदारी लेने के बजाय किसी निर्दोष और अक्सर कमजोर पक्ष को दोषी ठहराता है। यह दूसरों की नजरों में स्वयं को सही साबित करने का एक नकारात्मक तरीका है। यह अक्सर आर्थिक संकट या सामाजिक समस्याओं के समय देखा जाता है जहाँ अल्पसंख्यक समूहों को निशाना बनाया जाता है। यह पूर्वाग्रह और भेदभाव का एक अत्यंत क्रूर और अमानवीय रूप है जो समाज को बांटता है।

278. (B) रुढ़ धारणाओं पर सवाल उठाने हेतु प्रोत्साहित करना
पूर्वाग्रह को कम करने के लिए शिक्षा केवल जानकारी देने तक सीमित नहीं होनी चाहिए, बल्कि उसे आलोचनात्मक सोच विकसित करनी चाहिए। जब छात्रों को यह सिखाया जाता है कि वे समूहों के बारे में बनी-बनाई धारणाओं पर तर्क के साथ सवाल उठाएं, तो उनके भीतर का अंधविश्वास और घृणा कम होने लगती है। शिक्षा उन्हें यह समझने में मदद करती है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है। रुढ़ धारणाओं को चुनौती देना ही वैचारिक संकीर्णता को मिटाने का सबसे वैज्ञानिक और स्थायी तरीका है।

279. (D) भावात्मक
समाज मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, अभिवृत्ति का भावात्मक या संवेगात्मक पक्ष अक्सर सबसे पहले विकसित होता है। हम किसी चीज़ को 'पसंद' या 'नापसंद' करना बहुत जल्दी सीख जाते हैं, अक्सर इसके पीछे के तार्किक कारणों (संज्ञानात्मक) को जानने से पहले ही। बच्चे भी पहले भावनाओं के आधार पर प्रतिक्रिया देते हैं। यह प्राथमिक भावना ही बाद में सूचनाओं को इकट्ठा करने और व्यवहार करने का आधार बनती है। अभिवृत्ति की जड़ें अक्सर हमारे हृदय के संवेगों में बहुत गहराई तक जमी होती हैं।

280. (C) कथन 1 असत्य है, लेकिन 2 सत्य है।
यह सोचना गलत है कि सभी रुढ़धारणाएं केवल नकारात्मक ही होती हैं; वे कभी-कभी सकारात्मक भी हो सकती हैं, जैसे किसी समूह को 'मेहनती' मानना। हालांकि, वे हमेशा इस मामले में दोषपूर्ण होती हैं कि वे व्यक्तिगत विभिन्नताओं को पूरी तरह नजरअंदाज कर देती हैं। वे यह मान लेती हैं कि समूह का हर सदस्य एक जैसा होगा, जो कि सच्चाई नहीं है। रुढ़धारणाओं की सबसे बड़ी बुराई यही है कि वे लोगों को उनकी व्यक्तिगत पहचान के बजाय केवल उनके समूह के चश्मे से देखती हैं।

281. (C) संतुलन सिद्धांत
फ्रिट्ज हाइडर का संतुलन सिद्धांत इसी सामाजिक तर्क पर आधारित है कि हम अपने संबंधों में संगति चाहते हैं। "मेरे दोस्त का दुश्मन मेरा दुश्मन है" का अर्थ है कि यदि पी को ओ पसंद है और ओ को एक्स पसंद नहीं है, तो संतुलन के लिए पी को भी एक्स को पसंद नहीं करना चाहिए (+ * - * - = +)। यह त्रिकोण में तार्किक स्थिरता लाता है। यह सिद्धांत बताता है कि हमारे सामाजिक संबंध और हमारी पसंद-नापसंद एक-दूसरे को कैसे संतुलित और प्रभावित करने का कार्य करते हैं।

282. (A) एक अभिवृत्ति प्रणाली के भीतर अभिवृत्तियों की संख्या से।
अभिवृत्ति की जटिलता यह दर्शाती है कि कोई व्यक्ति किसी मुख्य विषय के इर्द-गिर्द कितने अन्य संबंधित विचार या उप-अभिवृत्तियां रखता है। यदि किसी के पास बहुत सारे अंतर-संबंधित विचार हैं, तो उसका तंत्र 'जटिल' कहलाता है। इसके विपरीत, बहुत कम या केवल एक ही विचार होने पर उसे 'सरल' माना जाता है। जटिलता अक्सर गहन चिंतन और व्यापक अनुभवों का परिणाम होती है। यह किसी भी व्यक्ति के मानसिक ढांचे की गहराई और उसकी वैचारिक विविधता को स्पष्ट रूप से प्रतिबिंबित करती है।

283. (D) उन्होंने इसे प्राप्त राशि हेतु उचित ठहराया
$20 वाले समूह के पास झूठ बोलने का एक बहुत बड़ा और स्पष्ट आर्थिक कारण था। उनके मन में कोई विसंवादिता उत्पन्न नहीं हुई क्योंकि वे आसानी से कह सकते थे कि 'मैंने पैसे के लिए ऐसा कहा'। उन्हें अपनी आंतरिक सोच को बदलने की कोई आवश्यकता महसूस नहीं हुई क्योंकि उनका व्यवहार बाहरी पुरस्कार द्वारा पर्याप्त रूप से उचित ठहराया जा चुका था। यह दिखाता है कि जब बाहरी कारण मजबूत होते हैं, तो आंतरिक वैचारिक परिवर्तन होने की संभावना बहुत कम या शून्य हो जाती है।

284. (B) विश्वसनीयता और आकर्षकता दोनों
एक सफल राजनीतिज्ञ को जनता का विश्वास जीतने के लिए विशेषज्ञता और ईमानदारी (विश्वसनीयता) की आवश्यकता होती है। साथ ही, उसका व्यक्तित्व और भाषण देने की कला (आकर्षकता) भी लोगों को अपनी ओर खींचने में मदद करती है। ये दोनों गुण मिलकर उसे एक प्रभावशाली स्रोत बनाते हैं। जब जनता किसी को विश्वसनीय और आकर्षक दोनों मानती है, तो उसके द्वारा दिए गए संदेशों का प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है और लोग उसकी अभिवृत्तियों को जल्दी अपनाने के लिए सहर्ष तैयार हो जाते हैं।

206. (D) वृक्षारोपण अभियान में भाग लेना।
अभिवृत्ति का व्यवहारपरक घटक प्रत्यक्ष क्रिया या कार्य करने की प्रवृत्ति को दर्शाता है। यहाँ केवल सोचना (संज्ञानात्मक) या खुश होना (भावात्मक) पर्याप्त नहीं है। जब व्यक्ति वास्तव में बाहर निकलकर पेड़ लगाता है या किसी अभियान में शारीरिक रूप से शामिल होता है, तो वह अपनी अभिवृत्ति के व्यावहारिक पक्ष को प्रकट कर रहा होता है। कार्य ही वह पैमाना है जो यह सिद्ध करता है कि व्यक्ति अपनी सोच और भावनाओं के प्रति कितना गंभीर और प्रतिबद्ध है।

207. (A) 1 और 5
5-बिंदु मापनी पर, छोरों के अंक (1 और 5) सबसे अधिक 'चरम-सीमा' को व्यक्त करते हैं। 1 का अर्थ है 'अत्यधिक नकारात्मक' और 5 का अर्थ है 'अत्यधिक सकारात्मक'। बीच के अंक जैसे 2, 3 और 4 कम तीव्रता या तटस्थता को दर्शाते हैं। चरम-सीमा का उच्च होना यह बताता है कि व्यक्ति उस विषय के प्रति बहुत दृढ़ और भावुक है। ऐसी अभिवृत्तियाँ बहुत शक्तिशाली होती हैं और सामान्य सूचनाओं से इन्हें बदलना प्रायः असंभव सा होता है।

208. (B) आनुवंशिक प्रवृत्ति
अभिवृत्तियाँ मुख्य रूप से पर्यावरण और सामाजिक अंतःक्रियाओं के माध्यम से सीखी जाती हैं। यद्यपि आनुवंशिक कारक हमारे स्वभाव को थोड़ा प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन किसी विशिष्ट विषय (जैसे राजनीति या धर्म) के प्रति हमारी राय प्रत्यक्ष रूप से जींस में नहीं होती। माता-पिता, मित्र और मीडिया जैसे सामाजिक स्रोत अभिवृत्ति निर्माण के लिए सबसे अधिक और सीधे तौर पर जिम्मेदार माने जाते हैं। आनुवंशिकता का प्रभाव बहुत ही सूक्ष्म और अप्रत्यक्ष होता है, जो अधिगम पर ही आधारित है।

209. (B) प्रतिरूपण और साहचर्य दोनों
यहाँ दो प्रक्रियाएं एक साथ काम कर रही हैं। पहली, प्रतिरूपण (Modeling), जहाँ व्यक्ति अपने पसंदीदा राजनेता के व्यवहार का अनुकरण कर रहा है। दूसरी, साहचर्य (Association), जहाँ शीतल पेय के प्रति सकारात्मक भाव राजनेता के प्रति पहले से मौजूद प्यार के कारण जुड़ गया है। विज्ञापनदाता इसी दोहरे प्रभाव का उपयोग करके उत्पाद की बिक्री बढ़ाते हैं। यह दिखाता है कि कैसे सामाजिक प्रभाव और मनोवैज्ञानिक जुड़ाव मिलकर हमारी पसंद और अभिवृत्तियों को बहुत ही सरलता से आकार दे सकते हैं।

210. (C) केवल 1, 2, 3 और 4
संज्ञानात्मक विसंवादिता को कम करने के लिए व्यक्ति अपने विचारों या व्यवहार में सक्रिय रूप से बदलाव लाता है, या फिर नई जानकारी जोड़कर संगति बनाने की कोशिश करता है। इसमें असंगत जानकारी को नजरअंदाज करना भी शामिल है। हालांकि, केवल 'असंगति को स्वीकार करना' इसका समाधान नहीं है क्योंकि विसंवादिता की प्रकृति ही ऐसी है कि वह व्यक्ति को चैन से नहीं रहने देती और उसे बदलाव के लिए मजबूर करती है। अतः शुरुआती चार विकल्प ही इसके वास्तविक तरीके हैं।

211. (C) प्रेक्षणमूलक अधिगम या अनुकरण
एस.एम. मोहसिन का द्वि-स्तरीय संप्रत्यय मूल रूप से अनुकरण या दूसरों को देखकर सीखने के विचार पर ही खड़ा है। इसमें 'लक्ष्य' अपने 'स्रोत' (रोल मॉडल) के व्यवहार को देखता है और उसे अपनाता है। यह प्रक्रिया अल्बर्ट बांडुरा के प्रेक्षणमूलक अधिगम के बहुत करीब है। दोनों ही सिद्धांतों का मानना है कि सामाजिक वातावरण में हम महत्वपूर्ण लोगों के व्यवहार को देखकर ही अपनी अधिकांश अभिवृत्तियाँ और कार्य करने के तरीके विकसित करते हैं। यह एक सामाजिक प्रक्रिया है।

212. (D) तार्किक अपील
जब कोई विज्ञापन तथ्यों, तकनीकी विशिष्टताओं (जैसे माइलेज, रेटिंग) और व्यावहारिक लाभों पर ध्यान केंद्रित करता है, तो वह उपभोक्ता की बुद्धि और तर्कशक्ति को प्रभावित करने का प्रयास कर रहा होता है। इसे 'तार्किक अपील' कहा जाता है। यह खरीदार को यह सोचने के लिए मजबूर करती है कि उत्पाद खरीदना एक समझदारी भरा निर्णय क्यों है। तार्किक अपील भावनाओं के बजाय वस्तुनिष्ठ प्रमाणों पर आधारित होती है, जो विचारशील ग्राहकों के लिए बहुत प्रभावशाली सिद्ध होती है।

213. (C) उसे दूसरों द्वारा आसानी से मना लिया जाता है।
अनुनयता (Persuasibility) एक व्यक्तित्व विशेषता है जो यह दर्शाती है कि कोई व्यक्ति दूसरों के तर्कों या संदेशों के प्रति कितना ग्रहणशील है। उच्च अनुनयता वाले लोग अधिक लचीले होते हैं और वे दूसरों की राय या विज्ञापनों से जल्दी प्रभावित होकर अपनी अभिवृत्ति बदल लेते हैं। उन्हें किसी बात के लिए राजी करना अपेक्षाकृत आसान होता है। यह गुण यह तय करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि कोई सूचना या संदेश किसी व्यक्ति पर कितना गहरा असर डालेगा।

214. (B) विचार और क्रिया में है।
पूर्वाग्रह एक आंतरिक अभिवृत्ति या मन की स्थिति है, जो हमारे 'विचारों' और भावनाओं को दर्शाती है। इसके विपरीत, भेदभाव उस सोच का बाहरी प्रकटीकरण या 'क्रिया' है। जिस तरह हमारे विचार हमारे कार्यों का आधार बनते हैं, उसी तरह पूर्वाग्रह भेदभाव का कारण बनता है। यह संबंध वैचारिक स्तर से व्यवहारपरक स्तर तक की यात्रा को स्पष्ट करता है। विचार (पूर्वाग्रह) अदृश्य हो सकता है, लेकिन क्रिया (भेदभाव) समाज में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

215. (A) P-3, Q-4, R-1, S-2
शिक्षा रूढ़धारणाओं को सुधारती है। संपर्क समूहों के बीच अविश्वास को कम करता है। व्यक्तिगत अनन्यता लोगों को एक इकाई के रूप में देखने पर बल देती है। पूर्वाग्रह अधिगम को रोकने का अर्थ है बच्चों को गलत विचार न सिखाना। यह मिलान पूर्वाग्रह नियंत्रण की विभिन्न सामाजिक और मनोवैज्ञानिक रणनीतियों को बहुत ही तार्किक और व्यापक रूप से एक साथ प्रस्तुत करता है। इन युक्तियों का समन्वित उपयोग ही समाज में सकारात्मक बदलाव और समरसता लाने में सहायक होता है।

अभिवृत्ति तंत्र के भीतर हमारे विचार, भावनाएँ और क्रियाएँ एक-दूसरे के साथ पूरी तरह सुसंगत और समन्वित होकर समाज में हमारी प्रतिक्रियाओं और हमारे दृष्टिकोण को व्यक्त करने का कार्य करती हैं।

295. (D) न्यूनतम
तटस्थ अभिवृत्ति का अर्थ है कि व्यक्ति किसी विषय के प्रति न तो सकारात्मक है और न ही नकारात्मक। चूंकि चरम-सीमा अभिवृत्ति की तीव्रता या शक्ति को मापती है, इसलिए तटस्थता की स्थिति में यह तीव्रता शून्य या न्यूनतम होती है। व्यक्ति पैमाने के बिल्कुल मध्य (जैसे 3) पर होता है, जहाँ कोई झुकाव नहीं होता। चरम-सीमा तभी बढ़ती है जब अभिवृत्ति सकारात्मकता या नकारात्मकता के छोरों की ओर जाती है। अतः तटस्थता और न्यूनतम चरम-सीमा एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

296. (A) संदर्भ समूह
संदर्भ समूह वह समूह होता है जिसका सदस्य व्यक्ति बनना चाहता है या जिसे वह अपना आदर्श मानता है। किशोर अक्सर अपने मित्रों के समूह की पसंद-नापसंद को अपनाकर उनके जैसा बनने की कोशिश करते हैं। यहाँ संगीत की पसंद में बदलाव सामाजिक स्वीकृति और समूह का हिस्सा बने रहने की इच्छा से प्रेरित है। संदर्भ समूह हमारी जीवनशैली, पहनावे और अभिवृत्तियों को आकार देने में एक अत्यंत शक्तिशाली भूमिका निभाता है, क्योंकि उसकी राय हमारे लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण और प्रेरक होती है।

297. (C) सांवेगिक अपील
विज्ञापनदाता जब उत्पाद को 'परिवार की देखभाल' या 'स्नेह' जैसे मूल्यों से जोड़ते हैं, तो वे सीधे उपभोक्ता के हृदय और उसकी भावनाओं को स्पर्श करने का प्रयास करते हैं। यह एक सांवेगिक अपील है। परिवार के प्रति सुरक्षा और प्यार की भावना इतनी तीव्र होती है कि लोग तर्कों के बजाय भावनाओं के आधार पर उस उत्पाद के प्रति सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेते हैं। भावनाओं का यह उपयोग किसी भी संदेश को अधिक प्रभावशाली, आत्मीय और सफल बनाने का एक बहुत ही पुराना और सफल तरीका है।

298. (A) पूर्वाग्रह से ग्रसित और नकारात्मक
1930 के दशक में, जब लॉ पियरे ने अपना अध्ययन किया था, उस समय अमेरिकी समाज में चीनी मूल के लोगों के प्रति काफी गहरा पूर्वाग्रह और नकारात्मकता व्याप्त थी। यह सामाजिक परिवेश ही उस अध्ययन का मुख्य आधार था। होटलों को भेजी गई प्रश्नावली में इसी सामाजिक पूर्वाग्रह की स्पष्ट झलक मिली थी। यह ऐतिहासिक संदर्भ यह समझने में मदद करता है कि कैसे एक पूरे समूह के प्रति व्याप्त नकारात्मक अभिवृत्ति उस समय के सामाजिक व्यवहार और संबंधों को गहराई से प्रभावित कर रही थी।

299. (D) पूर्वाग्रहपूर्ण व्यवहार को अनदेखा करना।
पूर्वाग्रह को कम करने के लिए सक्रिय हस्तक्षेप की आवश्यकता होती है। यदि हम गलत व्यवहार या नफरत भरे विचारों को अनदेखा करते हैं, तो वे समाज में और भी गहरे जड़ जमा लेते हैं और उन्हें मौन स्वीकृति मिल जाती है। इसके विपरीत, शिक्षा, संपर्क और कानून जैसे उपाय समस्या की जड़ पर प्रहार करते हैं। अनदेखी करना समस्या का समाधान नहीं, बल्कि उसे और बढ़ाने का ही एक तरीका है। पूर्वाग्रह को मिटाने के लिए समाज में निरंतर संवाद और जागरूकता की अत्यंत महत्वपूर्ण और अनिवार्य आवश्यकता है।

300. (B) जब व्यक्ति स्वयं बदलना चाहता है।
यद्यपि स्रोत, संदेश और माध्यम सभी महत्वपूर्ण हैं, परंतु वास्तविक और स्थायी अभिवृत्ति परिवर्तन तभी होता है जब व्यक्ति आंतरिक रूप से उस बदलाव के लिए तैयार हो। जब व्यक्ति स्वयं नए विचारों का चिंतन करता है और उनकी सत्यता को स्वीकार करता है, तभी वह पुरानी सोच को छोड़ पाता है। बाहरी दबाव अस्थायी व्यवहार बदल सकते हैं, लेकिन सच्ची मानसिक और वैचारिक क्रांति केवल स्वेच्छा और आत्म-प्रेरणा से ही संभव है। आंतरिक सहमति ही किसी भी सफल परिवर्तन का अंतिम और वास्तविक आधार होती है।

301. (B) सामाजिक जानकारी को कुशलतापूर्वक समझना और संसाधित करना।
सामाजिक संज्ञान एक महत्वपूर्ण मानसिक प्रक्रिया है जो व्यक्तियों को उनके आसपास की सामाजिक दुनिया की विशाल और जटिल जानकारी को प्रभावी ढंग से समझने में सक्षम बनाती है। इसका मुख्य उद्देश्य सूचनाओं को व्यवस्थित करना, उन्हें याद रखना और फिर विभिन्न सामाजिक स्थितियों में सटीक निर्णय लेने के लिए उनका कुशलतापूर्वक उपयोग करना है, जिससे रोजमर्रा की सामाजिक अंतःक्रियाएं काफी सरल हो सकें।

302. (A) यह ज्ञान को संगठित करता है और सूचना प्रसंस्करण में मदद करता.
स्कीमा हमारे मस्तिष्क में किसी विशेष विषय, व्यक्ति या घटना के बारे में एकत्रित जानकारी का एक संगठित मानसिक ढांचा होता है। यह नई प्राप्त सूचनाओं को जल्दी से वर्गीकृत करने और उन्हें समझने में मदद करता है। हालांकि यह संज्ञानात्मक प्रक्रिया को तेज बनाता है, लेकिन कभी-कभी यह व्यक्तिगत विभिन्नताओं को नजरअंदाज कर रुढ़िवादिता जैसी समस्याओं को भी जन्म दे सकता है।

303. (C) उपलब्धता अनुमान
उपलब्धता अनुमान एक मानसिक शॉर्टकट है जिसके तहत लोग किसी घटना की आवृत्ति या संभावना का आकलन इस आधार पर करते हैं कि वह जानकारी उनके दिमाग में कितनी आसानी से आ जाती है। अक्सर जो घटनाएं मीडिया में अधिक चर्चित होती हैं या भावनात्मक रूप से प्रभावित करती हैं, वे तुरंत याद आ जाती हैं और उन्हें वास्तविकता से अधिक संभावित मान लिया जाता है।

304. (D) व्यक्ति केवल उस जानकारी पर ध्यान देता है जो उसकी मौजूदा मान्यताओं का समर्थन करती है।
पुष्टिकरण पूर्वाग्रह एक ऐसी संज्ञानात्मक प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति केवल उन सूचनाओं की खोज करता है, उन पर ध्यान देता

सामाजिक समानता का समर्थन कर सकता है, लेकिन किसी विशेष समूह के सदस्यों से मिलते समय अनजाने में असहजता महसूस कर सकता है, जो उसके अंतर्निहित विचारों को दर्शाता है।

349. (B) एक सर्वेक्षण में यह बताना कि आपका पसंदीदा राजनीतिक उम्मीदवार कौन है।
जब कोई व्यक्ति किसी सर्वेक्षण या बातचीत में अपनी राय स्पष्ट रूप से साझा करता है, जैसे कि अपने पसंदीदा राजनीतिक उम्मीदवार का नाम बताना, तो यह एक स्पष्ट अभिवृत्ति का उदाहरण है। यहाँ व्यक्ति अपने विचार के प्रति पूरी तरह जागरूक है और उसे सचेत रूप से व्यक्त कर रहा है। यह प्रक्रिया जानबूझकर की गई होती है और व्यक्ति के सक्रिय संज्ञानात्मक मूल्यांकन का परिणाम होती है।

350. (A) क्योंकि लोग या तो अपनी अंतर्निहित अभिवृत्तियों से अनजान होते हैं या उन्हें स्वीकार नहीं करना चाहते।
अंतर्निहित अभिवृत्तियों को मापने के लिए अप्रत्यक्ष विधियों की आवश्यकता इसलिए होती है क्योंकि ये विचार अक्सर व्यक्ति के चेतन मस्तिष्क की पकड़ से बाहर होते हैं। इसके अतिरिक्त, सामाजिक रूप से संवेदनशील विषयों पर लोग अपनी वास्तविक राय देने में संकोच कर सकते हैं। अप्रत्यक्ष उपाय इन मनोवैज्ञानिक बाधाओं को पार कर व्यक्ति की वास्तविक और अचेतन प्रवृत्तियों का सटीक रूप से पता लगाते हैं।

करता है। यह प्रक्रिया समाज के स्थापित मानदंडों के अनुसार व्यक्ति की अभिवृत्तियों को ढालने में सहायता करती है।

316. (B) केंद्रीय और परिधीय मार्ग
पेट्टी और कैसिओपो द्वारा विकसित विस्तृत-विचार संभावना मॉडल अनुनय की प्रक्रिया को दो प्रमुख मार्गों में विभाजित करता है: केंद्रीय और परिधीय। केंद्रीय मार्ग गहन सोच और तर्कों के गहन विश्लेषण पर आधारित है, जबकि परिधीय मार्ग सतही संकेतों और बाहरी आकर्षणों पर निर्भर करता है। ये दोनों मार्ग अलग-अलग परिस्थितियों में किसी भी अभिवृत्ति को बदलने या उसे मजबूत करने का कार्य करते हैं।

317. (B) संदेश पर ध्यान से विचार करने की प्रेरणा और क्षमता।
केंद्रीय मार्ग के माध्यम से अभिवृत्ति परिवर्तन तभी प्रभावी होता है जब व्यक्ति संदेश की विषय-वस्तु पर गहराई से विचार करने के लिए मानसिक रूप से प्रेरित और सक्षम हो। इसमें सूचनाओं का तार्किक मूल्यांकन, साक्ष्यों की गुणवत्ता की जांच और गहन प्रसंस्करण शामिल होता है। बिना पर्याप्त ध्यान और संज्ञानात्मक प्रयास के, व्यक्ति इस मार्ग का उपयोग करके स्थायी अभिवृत्ति परिवर्तन प्राप्त नहीं कर पाता है।

318. (A) केंद्रीय मार्ग
केंद्रीय मार्ग द्वारा प्राप्त अभिवृत्ति परिवर्तन अधिक स्थायी और समय के साथ स्थिर रहने वाला होता है क्योंकि यह व्यक्ति के अपने तार्किक चिंतन और सक्रिय प्रसंस्करण का परिणाम है। ऐसे परिवर्तन बाहरी दबावों या सतही संकेतों से आसानी से प्रभावित नहीं होते हैं और भविष्य के व्यवहार की भविष्यवाणी करने में अधिक सटीक और विश्वसनीय साबित होते हैं, जो इसे अत्यंत मजबूत बनाते हैं।

319. (C) एक उत्पाद का विज्ञापन करने वाले एक प्रसिद्ध खिलाड़ी की लोकप्रियता।
परिधीय मार्ग में व्यक्ति संदेश की गहराई के बजाय सतही संकेतों से प्रभावित होता है। किसी प्रसिद्ध खिलाड़ी या अभिनेता की लोकप्रियता एक प्रमुख परिधीय संकेत है। उपभोक्ता उत्पाद के तकनीकी गुणों को समझने के बजाय केवल उस सेलिब्रिटी के प्रति अपने आकर्षण के कारण सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित कर लेता है। यह संकेत त्वरित लेकिन अक्सर काफी अस्थायी प्रभाव डालने में बहुत सहायक होते हैं।

320. (D) परिधीय मार्ग
जब कोई व्यक्ति तकनीकी विशेषताओं के बजाय केवल अपने दोस्तों के प्रभाव या सामाजिक स्वीकृति के आधार पर खरीदारी का निर्णय लेता है, तो वह परिधीय मार्ग का अनुसरण कर रहा होता है। यहाँ मित्रों का व्यवहार एक बाहरी संकेत के रूप में कार्य करता है, जो गहन विश्लेषण की आवश्यकता को समाप्त कर देता है। यह निर्णय लेने की एक सरल और बहुत कम प्रयास वाली प्रक्रिया है।

321. (C) जब व्यवहार और अभिवृत्तियों के बीच असंगति होती है।
संज्ञानात्मक विसंवादिता तब उत्पन्न होती है जब किसी व्यक्ति के दो विचार या विश्वास आपस में टकराते हैं, अथवा जब उसका व्यवहार उसकी स्थापित अभिवृत्तियों के विपरीत होता है। यह आंतरिक विरोधाभास एक मनोवैज्ञानिक तनाव या बेचैनी की स्थिति पैदा करता है। व्यक्ति इस असहजता को दूर करने के लिए या तो अपनी सोच को बदलता है या अपने कार्यों को उचित ठहराने के बहाने ढूंढता है।

322. (B) असंगति को कम करने या समाप्त करने के लिए।
संज्ञानात्मक विसंवादिता का अनुभव होने पर व्यक्ति मानसिक शांति और संतुलन बहाल करने के लिए अत्यधिक प्रेरित होता है। वह इस आंतरिक असुविधा को कम करने या पूरी तरह समाप्त करने के प्रयास करता है। इसके लिए वह असंगत सूचनाओं को नजरअंदाज कर सकता है, अपने पुराने विश्वासों में आवश्यक संशोधन कर सकता है या नए तर्क देकर अपने व्यवहार को सही साबित कर सकता है।

323. (D) एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने के तुरंत बाद।
निर्णय-पश्चात विसंवादिता एक मानसिक स्थिति है जो किसी महत्वपूर्ण विकल्प को चुनने के तुरंत बाद पैदा होती है। व्यक्ति को अपने द्वारा छोड़े गए विकल्पों के फायदों और चुने गए विकल्प की कमियों को देखकर तनाव महसूस हो सकता है। इसे कम करने के लिए, व्यक्ति अपने निर्णय को सही मानने वाले तर्कों पर अधिक जोर देता है ताकि वह अपने चुनाव से संतुष्ट रह सके।

324. (A) अपनी विसंवादिता कम कर रहा है।
अस्वीकृत नौकरी के नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना संज्ञानात्मक विसंवादिता को कम करने की एक प्रभावी रणनीति है। ऐसा करने से व्यक्ति अपने वर्तमान निर्णय को अधिक तर्कसंगत और श्रेष्ठ समझने लगता है। यह मानसिक प्रक्रिया छोड़े गए विकल्प के प्रति आकर्षण को कम करती है और व्यक्ति को अपने चयन के साथ अधिक सहज महसूस कराने में मदद करती है, जिससे आंतरिक संघर्ष समाप्त होता है।

325. (C) असंगत संज्ञानों पर जानबूझकर ध्यान केंद्रित करना।
विसंवादिता को कम करने के लिए व्यक्ति आमतौर पर असंगत विचारों से बचने या उन्हें बदलने की कोशिश करता है। इसके विपरीत, यदि कोई जानबूझकर विरोधाभासी संज्ञानों पर ध्यान केंद्रित करता है, तो इससे मानसिक तनाव और अधिक बढ़ जाएगा। इसलिए, असंगत तत्वों को बढ़ावा देना विसंवादिता दूर करने का समाधान नहीं है, बल्कि यह आंतरिक संघर्ष को और अधिक तीव्र और कष्टदायक बना देता है।

326. (A) अभिवृत्तियों और व्यवहार के बीच अक्सर एक विसंगति होती है।
अभिवृत्ति-व्यवहार अंतराल इस वास्तविकता को दर्शाता है कि लोगों के विचार या विश्वास हमेशा उनके वास्तविक कार्यों के साथ मेल नहीं खाते हैं। कई बार व्यक्ति किसी चीज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के बावजूद उसके अनुरूप व्यवहार नहीं कर पाता। यह विसंगति सामाजिक दबाव, परिस्थितियों की विवशता या अभिवृत्ति की कमजोरी जैसे विभिन्न कारकों के कारण उत्पन्न हो सकती है, जो इसे जटिल बनाती है।

उन्हें आत्म-सम्मान की अनुभूति देते हैं।
कारण (R): एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होना व्यक्ति की आत्म-धारणा या आत्म-संप्रत्यय को बढ़ावा देता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

11. समूह सदस्यता व्यक्ति की किन आवश्यकताओं की संतुष्टि करती है?
(A) केवल भौतिक आवश्यकताएँ
(B) केवल आर्थिक आवश्यकताएँ
(C) केवल राजनीतिक आवश्यकताएँ
(D) मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ

12. समूह निर्माण का आधार क्या है?
(A) व्यक्तियों के बीच प्रतिस्पर्धा और संघर्ष
(B) व्यक्तियों के बीच संपर्क और अंतःक्रिया
(C) व्यक्तियों का एक-दूसरे से अलग रहना
(D) व्यक्तियों का एक-दूसरे के प्रति उदासीन रहना

13. समूह निर्माण को सुगम बनाने वाला एक महत्वपूर्ण कारक 'सान्निध्य' है। इसका क्या तात्पर्य है?
(A) लोगों की भिन्न-भिन्न रुचियाँ और अभिवृत्तियाँ।
(B) लोगों का एक-दूसरे से दूर रहना।
(C) एक ही स्थान पर व्यक्तियों की पुनरावृत्त अंतःक्रियाएँ।
(D) लोगों के लक्ष्य और अभिप्रेरक का अलग होना।

14. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, हम अपने जैसे या हमारे समान लोगों को क्यों पसंद करते हैं?
(A) क्योंकि वे हमें निरंतर चुनौती देते हैं और हमारे विचारों को गलत बताते हैं।
(B) क्योंकि वैचारिक भिन्नता हमें सामाजिक रूप से अधिक आकर्षित करती है।
(C) क्योंकि वे हमें मानसिक रूप से असुरक्षित और विचलित महसूस कराते हैं।
(D) क्योंकि वे हमारे मतों को प्रबलित कर उन्हें वैधता प्रदान करते हैं।

15. टकमैन (Tuckman) के अनुसार समूह विकास की अवस्थाओं का सही कालानुक्रमिक क्रम क्या है?
(A) निर्माण, विप्लवन, प्रतिमान निर्माण, निष्पादन, समापन
(B) निष्पादन, प्रतिमान निर्माण, विप्लवन, निर्माण, समापन
(C) विप्लवन, निर्माण, निष्पादन, प्रतिमान निर्माण, समापन
(D) निर्माण, प्रतिमान निर्माण, विप्लवन, समापन, निष्पादन

16. टकमैन के समूह विकास मॉडल में 'निर्माण या आकृतिकरण' (forming) अवस्था की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) समूह के सदस्यों के बीच उत्पन्न होने वाले द्वंद्व और संघर्ष।
(B) समूह लक्ष्यों एवं प्राप्ति प्रक्रियाओं के प्रति अनिश्चितता।
(C) समूह के सदस्य व्यवहार से संबंधित सामाजिक मानक विकसित करते हैं।
(D) समूह निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में निरंतर अग्रसर होता है।

17. टकमैन की 'विप्लवन या झंझावात' (storming) अवस्था में समूह के सदस्यों के बीच किस बात को लेकर द्वंद्व चलता रहता है?
(A) समूह में नए सदस्यों के सम्मिलित होने की प्रक्रिया को लेकर।
(B) समूह लक्ष्य प्राप्ति के तरीकों एवं नियंत्रण को लेकर।
(C) समूह को भविष्य में कब और किस प्रकार भंग किया जाना है।
(D) समूह सदस्यों की व्यक्तिगत उपलब्धियों के समारोहों के आयोजन हेतु।

18. 'प्रतिमान या मानक निर्माण' (norming) अवस्था में समूह के सदस्य क्या करते हैं?
(A) वे समूह के व्यवहार से संबंधित मानक विकसित करते हैं।
(B) वे एक-दूसरे से पहली बार मिलते हैं।
(C) वे समूह के कार्य के पूरा होने पर उसे भंग कर देते हैं।
(D) वे समूह के नेतृत्व को लेकर संघर्ष करते हैं।

19. टकमैन के मॉडल की 'निष्पादन' (performing) अवस्था में क्या होता है?
(A) समूह के भीतर होने वाला अंतरा-समूह द्वंद्व अपने चरम स्तर पर होता है।
(B) समूह सदस्य पहली बार मिलकर एक-दूसरे को जानने का गंभीर प्रयत्न करते हैं।
(C) समूह संरचना के विकास के पश्चात यह लक्ष्य प्राप्ति हेतु अग्रसर होता है।
(D) समूह के सदस्य सामूहिक व्यवहार के सामाजिक मानक विकसित कर रहे होते हैं।

20. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. समूह संरचना तब विकसित होती है जब सदस्य परस्पर अंतःक्रिया करते हैं।
2. भूमिकाएँ सामाजिक रूप से अपरिभाषित अपेक्षाएँ होती हैं।
3. प्रतिमान समूह के 'अकथनीय नियम' माना जा सकते हैं।
4. हैसियत या प्रतिष्ठा केवल अर्जित की जा सकती है, प्रदत्त नहीं होती।

उपरोक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(A) केवल 1 और 3
(B) केवल 2 और 4
(C) केवल 1, 2 और 3
(D) सभी चारों

338. (B) अपने स्वयं के समूह के सदस्यों का पक्ष लेना और उन्हें सकारात्मक रूप से देखना।
अंतःसमूह पक्षपात एक ऐसी प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति अपने स्वयं के समूह के सदस्यों को अन्य समूहों की तुलना में अधिक सकारात्मक रूप से देखता है और उनका समर्थन करता है। यह व्यवहार अपनी समूह पहचान को श्रेष्ठ बनाने की इच्छा से प्रेरित होता है। इसके परिणामस्वरूप, हम अपने समूह के लोगों को अधिक संसाधनों, विश्वास और सम्मान का पात्र मानते हैं, जो अक्सर सामाजिक विभाजन बढ़ाता है।

339. (D) अपनी स्वयं की आत्म-छवि और आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए।
सामाजिक पहचान सिद्धांत के अनुसार, लोग बाहरी समूहों को नीचा दिखाकर अपनी स्वयं की आत्म-छवि और आत्म-सम्मान को बढ़ाने का प्रयास करते हैं। जब हम दूसरे समूह को हीन या गलत ठहराते हैं, तो तुलनात्मक रूप से हमारा अपना समूह अधिक श्रेष्ठ और विशिष्ट महसूस होता है। यह भावना हमारे समूह के भीतर एकजुटता लाती है लेकिन दूसरे समूहों के प्रति अनावश्यक पूर्वाग्रह पैदा करती है।

340. (A) सामाजिक अधिगम
जब एक बच्चा अपने माता-पिता के पूर्वाग्रहपूर्ण विचारों को दोहराता है, तो वह सामाजिक अधिगम की प्रक्रिया का प्रदर्शन कर रहा होता है। माता-पिता बच्चों के लिए प्रारंभिक रोल मॉडल होते हैं, और उनके द्वारा व्यक्त किए गए मूल्य बच्चों की अपनी अभिवृत्तियों का आधार बनते हैं। यह अनुकरण दर्शाता है कि कैसे पूर्वाग्रह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में बिना किसी औपचारिक निर्देश के स्थानांतरित हो सकते हैं।

341. (C) सही परिस्थितियों में समूहों के बीच संपर्क पूर्वाग्रह को कम कर सकता है।
संपर्क परिकल्पना का मूल प्रस्ताव यह है कि यदि विरोधी समूहों के सदस्यों को विशिष्ट और अनुकूल परिस्थितियों में एक साथ लाया जाए, तो उनके बीच के पूर्वाग्रह कम हो सकते हैं। यह सिद्धांत मानता है कि सार्थक और सकारात्मक अंतःक्रियाएं एक-दूसरे के प्रति गलतफहमियों को दूर करने और सहानुभूति बढ़ाने में सहायक होती हैं, जिससे समूहों के बीच सामाजिक दूरियां कम होती हैं और आपसी सद्भाव बढ़ता है।

342. (A) एक साझा लक्ष्य जिसे प्राप्त करने के लिए सहयोग की आवश्यकता होती है।
अधीनस्थ या सुपरऑर्डिनेट लक्ष्य वे साझा लक्ष्य होते हैं जिन्हें प्राप्त करना दोनों समूहों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है, लेकिन जिसे कोई भी समूह अकेले हासिल नहीं कर सकता। इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए अनिवार्य रूप से आपसी सहयोग और समन्वय की आवश्यकता होती है। जब समूह मिलकर काम करते हैं, तो उनकी प्रतिस्पर्धात्मक भावना कम हो जाती है और एक-दूसरे के प्रति सम्मान बढ़ता है।

343. (D) समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा
समूहों के बीच प्रतिस्पर्धा सफल संपर्क के लिए एक बड़ी बाधा है, न कि शर्त। गॉर्डन ऑलपोर्ट के अनुसार, पूर्वाग्रह कम करने के लिए सहयोग, समान स्थिति और सामान्य लक्ष्य आवश्यक हैं। इसके विपरीत, यदि समूहों के बीच संसाधनों या सफलता के लिए प्रतिस्पर्धा होती है, तो यह तनाव, शत्रुता और पुरानी रुढ़ियों को और अधिक मजबूत कर सकती है, जिससे संपर्क का मूल उद्देश्य विफल हो जाता है।

344. (B) क्योंकि यह मौजूदा तनाव और रुढ़ियों को बढ़ा सकता है।
केवल विरोधी समूहों को एक स्थान पर लाने से पूर्वाग्रह स्वतः कम नहीं होता है। वास्तव में, बिना किसी संरचना या सकारात्मक मार्गदर्शन के, ऐसा संपर्क मौजूदा मतभेदों और तनाव को और अधिक उजागर कर सकता है। इससे समूहों के बीच विवाद बढ़ने और एक-दूसरे के प्रति नकारात्मक रुढ़ियों के और अधिक पुख्ता होने का खतरा रहता है, जो अंततः आपसी संबंधों को सुधारने के बजाय बिगाड़ सकता है।

345. (C) यह सुनिश्चित करती है कि एक समूह दूसरे पर हावी न हो।
सफल अंतर-समूह संपर्क के लिए 'समान स्थिति' की शर्त अनिवार्य है क्योंकि यह सुनिश्चित करती है कि बातचीत के दौरान कोई भी समूह स्वयं को दूसरे से श्रेष्ठ या हीन न समझे। यदि एक समूह शक्ति या स्थिति में अधिक प्रभावी होता है, तो वह दूसरे पर हावी होने की कोशिश कर सकता है, जिससे पूर्वाग्रह और अधिक गहरा हो सकता है। समानता आपसी सम्मान की नींव रखती है।

346. (D) स्पष्ट अभिवृत्तियाँ सचेत होती हैं, जबकि अंतर्निहित अक्सर अचेतन होती हैं।
स्पष्ट और अंतर्निहित अभिवृत्तियों के बीच बुनियादी अंतर जागरुकता के स्तर का है। स्पष्ट अभिवृत्तियाँ सचेत होती हैं और व्यक्ति उन्हें अपनी इच्छा से व्यक्त कर सकता है। इसके विपरीत, अंतर्निहित अभिवृत्तियाँ अचेतन होती हैं और स्वचालित रुप से कार्य करती हैं। अक्सर व्यक्ति को अपनी अंतर्निहित अभिवृत्तियों का पता नहीं होता है, फिर भी वे उसके व्यवहार और प्रतिक्रियाओं को सूक्ष्म रुप से प्रभावित करती रहती हैं।

347. (A) अचेतन या स्वचालित अभिवृत्तियों को अप्रत्यक्ष रूप से मापने के लिए।
अंतर्निहित साहचर्य परीक्षण (IAT) का उपयोग उन अचेतन अभिवृत्तियों और पूर्वाग्रहों को मापने के लिए किया जाता है जिन्हें व्यक्ति स्वयं नहीं पहचान पाता या जिन्हें वह सामाजिक कारणों से छिपाना चाहता है। यह परीक्षण प्रतिक्रिया समय और अवधारणाओं के बीच स्वचालित जुड़ाव की शक्ति को मापकर व्यक्ति के वास्तविक, अनियंत्रित झुकाव को उजागर करता है, जो प्रत्यक्ष सर्वेक्षणों के माध्यम से जानना संभव नहीं होता है।

348. (B) कोई व्यक्ति कहता है कि वह सभी जातियों का सम्मान करता है, लेकिन एक IAT परीक्षण एक अचेतन पूर्वाग्रह दिखाता है।
स्पष्ट और अंतर्निहित अभिवृत्तियों के बीच विरोधाभास तब होता है जब कोई व्यक्ति ईमानदारी से यह मानता है कि वह निष्पक्ष है, लेकिन मनोवैज्ञानिक परीक्षणों में उसके भीतर छिपे अचेतन पूर्वाग्रह प्रकट होते हैं। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति

है और उन्हें याद रखता है जो उसकी पहले से मौजूद मान्यताओं या धारणाओं की पुष्टि करती हैं। यह प्रक्रिया विपरीत साक्ष्यों को अनजाने में अनदेखा करने या उन्हें कम महत्व देने का मुख्य कारण बनती है, जिससे लिए गए सामाजिक निर्णय अक्सर पक्षपाती होते हैं।

305. (C) क्योंकि यह कुशलता प्रदान करता है लेकिन पूर्वाग्रह और त्रुटियों को भी जन्म दे सकता है।
सामाजिक संज्ञान को दोधारी तलवार इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह एक तरफ हमें जटिल सामाजिक वातावरण में तेजी से और कुशलतापूर्वक कार्य करने की क्षमता प्रदान करता है। दूसरी ओर, त्वरित निर्णय लेने की यही प्रक्रिया हमें व्यवस्थित पूर्वाग्रहों, रूढ़िवादिता और विभिन्न संज्ञानात्मक त्रुटियों के प्रति अधिक संवेदनशील बना देती है, जो कभी-कभी सामाजिक परिस्थितियों में गलत और हानिकारक निर्णयों का कारण बनती है।

306. (B) संज्ञानात्मक घटक
अभिवृत्ति के ए-बी-सी मॉडल में 'सं' या 'सी' का अर्थ संज्ञानात्मक घटक होता है। यह घटक किसी वस्तु, व्यक्ति या विचार के प्रति व्यक्ति की मान्यताओं, ज्ञान और विचारों को समाहित करता है। यह वह सूचनात्मक आधार प्रदान करता है जिस पर पूरी अभिवृत्ति टिकी होती है, जैसे कि किसी सेवा के लाभों और कमियों के बारे में व्यक्ति के अपने व्यक्तिगत विचार और तर्क।

307. (D) ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान निराशा की भावना महसूस करना।
अभिवृत्ति का भावात्मक घटक किसी वस्तु या स्थिति के प्रति व्यक्ति की भावनाओं और संवेगों को दर्शाता है। ऑनलाइन शिक्षा के संदर्भ में, जब कोई छात्र तकनीकी बाधाओं के कारण घबराहट या निराशा महसूस करता है, तो यह उसके भावनात्मक अनुभव का हिस्सा होता है। यह घटक अभिवृत्ति को सकारात्मक या नकारात्मक भावनात्मक तीव्रता प्रदान करने के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार होता है।

308. (A) अभिवृत्ति के घटकों के बीच सुसंगति।
जब किसी व्यक्ति के विचार, भावनाएं और कार्य एक ही दिशा में निर्देशित होते हैं, तो इसे अभिवृत्ति के घटकों के बीच सुसंगति माना जाता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई शिक्षा को उपयोगी मानता है, उसे पसंद करता है और उसमें सक्रिय रूप से भाग लेता है, तो ये तीनों पहलू एक-दूसरे का समर्थन करते हैं। यह स्थिरता व्यक्ति की अभिवृत्ति को अधिक मजबूत और स्थायी बनाती है।

309. (C) संज्ञानात्मक
किसी वस्तु के बारे में दी गई जानकारी या तर्क, जैसे कि ऑनलाइन शिक्षा में व्यक्तिगत संपर्क की कमी होना, संज्ञानात्मक घटक के अंतर्गत आता है। यह व्यक्ति के मस्तिष्क में मौजूद एक विशिष्ट विचार या विश्वास को दर्शाता है। संज्ञानात्मक घटक मुख्य रूप से तथ्यों और मूल्यांकनों पर आधारित होता है, जो किसी भी अभिवृत्ति के वैचारिक और तार्किक पक्ष को समाज में प्रदर्शित करता है।

310. (A) किसी विषय के प्रति एक निश्चित तरीके से कार्य करने की प्रवृत्ति।
व्यवहारपरक घटक उस विशिष्ट तरीके या प्रवृत्ति को संदर्भित करता है जिससे एक व्यक्ति किसी अभिवृत्ति वस्तु के प्रति वास्तव में कार्य करता है या प्रतिक्रिया देता है। यह केवल विचारों या भावनाओं तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उन कार्यों या इरादों को प्रकट करता है जो व्यक्ति किसी परिस्थिति या व्यक्ति के प्रति सक्रिय रूप से अपनाने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहता है।

311. (D) एक अनुबंधित उद्दीपक (conditioned stimulus)
शास्त्रीय अनुबंधन की प्रक्रिया में, जब एक तटस्थ वस्तु को बार-बार एक ऐसे उद्दीपक के साथ जोड़ा जाता है जो स्वाभाविक रूप से प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है, तो वह वस्तु स्वयं एक अनुबंधित उद्दीपक बन जाती है। समय बीतने के साथ, व्यक्ति उस तटस्थ वस्तु के प्रति भी वही प्रतिक्रिया देने लगता है जो वह मूल उद्दीपक के प्रति देता था, जिससे एक नई अभिवृत्ति विकसित होती है।

312. (B) शास्त्रीय अनुबंधन
विज्ञापन जगत में किसी लोकप्रिय सेलिब्रिटी को उत्पाद के साथ जोड़ना शास्त्रीय अनुबंधन का एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यहाँ सेलिब्रिटी एक सकारात्मक भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है। जब दर्शक बार-बार सेलिब्रिटी को उस उत्पाद के साथ देखते हैं, तो उत्पाद के प्रति भी वही सकारात्मक भावनाएं जुड़ जाती हैं, जिससे उपभोक्ता के मन में उस ब्रांड के प्रति एक अनुकूल और नई अभिवृत्ति बन जाती है।

313. (C) उन्हें व्यक्त करने पर पुरस्कार या सुदृढीकरण प्राप्त करके।
क्रियाप्रसूत अनुबंधन के सिद्धांत के अनुसार, जब किसी व्यक्ति द्वारा व्यक्त की गई अभिवृत्ति या व्यवहार को समाज या परिवार द्वारा पुरस्कृत किया जाता है, तो वह और अधिक सुदृढ़ हो जाती है। प्रशंसा या स्वीकृति जैसे पुरस्कार व्यक्ति को उस विचार को बार-बार दोहराने और उसे स्थायी बनाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिससे वह अभिवृत्ति अंततः उसके व्यक्तित्व का एक अभिन्न हिस्सा बन जाती है।

314. (D) क्रियाप्रसूत अनुबंधन
जब माता-पिता किसी बच्चे के पर्यावरण के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण की प्रशंसा करते हैं, तो वे वास्तव में सुदृढीकरण का उपयोग कर रहे होते हैं। यह क्रियाप्रसूत अनुबंधन की एक प्रक्रिया है जहाँ व्यवहार के बाद मिलने वाला सकारात्मक परिणाम या पुरस्कार उस व्यवहार और उससे जुड़ी अभिवृत्ति को मजबूत करता है। इससे बच्चा भविष्य में भी उसी प्रकार के विचार रखने के लिए मानसिक रूप से प्रेरित होता है।

315. (A) दंड के रूप में
सामाजिक अस्वीकृति अभिवृत्ति निर्माण में एक शक्तिशाली नकारात्मक सुदृढीकरण या दंड के रूप में कार्य करती है। जब किसी व्यक्ति को उसकी विशिष्ट टिप्पणियों या विचारों के कारण अपने सामाजिक समूह से तिरस्कार या अपमान का सामना करना पड़ता है, तो वह उस विचार को बदलने का प्रयास

अध्याय 07

सामाजिक प्रभाव एवं समूह प्रक्रम

1. समूह को ऐसे दो या दो से अधिक व्यक्तियों की एक संगठित व्यवस्था के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, जिनकी प्रमुख विशेषता क्या होती है?
(A) वे एक दूसरे से अंतःक्रिया नहीं करते हैं
(B) वे परस्पर-निर्भर होते हैं
(C) उनकी अभिप्रेरणाएँ भिन्न होती हैं
(D) सदस्यों के बीच कोई निर्धारित भूमिका संबंध नहीं होता है

2. निम्नलिखित में से कौन सी एक समूह की विशेषता नहीं है?
(A) यह व्यक्तियों का एक ऐसा समुच्चय है जो परस्पर-निर्भर नहीं होते हैं।
(B) यह दो या दो से अधिक व्यक्तियों की एक सामाजिक इकाई है।
(C) इसमें सदस्यों की एक जैसी अभिप्रेरणाएँ एवं लक्ष्य होते हैं।
(D) इसकी अंतःक्रियाएँ निर्धारित भूमिकाओं और प्रतिमानों के द्वारा संरचित होती हैं।

3. समूह में सदस्यों के व्यवहार को नियमित या नियंत्रित करने के लिए क्या होते हैं?
(A) व्यक्तिगत इच्छाएँ
(B) बाहरी दबाव
(C) प्रतिमान या मानक
(D) कोई नियम नहीं

4. भीड़ (crowd) और समूह में मुख्य अंतर क्या है?
(A) भीड़ में संरचना होती है, जबकि समूह में नहीं होती।
(B) भीड़ में लोगों का व्यवहार विवेकी होता है, जबकि समूह में अविवेकी होता है।
(C) समूह में परस्पर-निर्भरता नहीं होती, जबकि भीड़ में होती है।
(D) समूह में आत्मीयता की भावना होती है, जबकि भीड़ में नहीं होती।

5. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (समूह संबंधी अवधारणा)
P. टीम या दल
Q. भीड़
R. दर्शकगण या श्रोता
S. समूह की विशेषता
सूची II: (विवरण)
1. संयोगवश उपस्थित लोगों का समूहन
2. पूरक कौशल और एक समान लक्ष्य
3. परस्पर-निर्भरता और समान अभिप्रेरणाएँ
4. सामान्यतया निष्क्रिय व्यक्तियों का समुच्चय
(A) P-2, Q-1, R-4, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

6. टीम या दल (team) में सदस्यों के समन्वित प्रयासों के द्वारा क्या प्राप्त की जाती है?
(A) व्यक्तिगत सफलता
(B) सकारात्मक सहक्रिया
(C) नकारात्मक सहक्रिया
(D) कोई सहक्रिया नहीं

7. असंयत भीड़ (mob) की क्या विशेषता होती है?
(A) प्रयोजन का कोई सुस्पष्ट बोध नहीं होता है।
(B) लोगों की क्रियाएँ विभिन्न दिशाओं में होती हैं।
(C) विचारों और व्यवहार में कोई समरुपता नहीं होती है।
(D) लोगों के अवधान में ध्रुवीकरण पाया जाता है।

8. लोग समूहों में क्यों सम्मिलित होते हैं, इसका एक प्रमुख कारण 'सुरक्षा' है। इसका क्या अर्थ है?
(A) समूह सदस्यों को शक्ति व संरक्षण देता है।
(B) समूह आत्म-सम्मान की अनुभूति देता है।
(C) समूह ज्ञान और जानकारी प्रदान करता है।
(D) समूह लक्ष्य प्राप्ति में सहायक होता है।

9. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'प्रतिष्ठा या हैसियत' के कारण समूह में सम्मिलित होने को सही ढंग से वर्णित करता है?
(A) व्यक्ति समूह के द्वारा आत्मीयता-भावना और प्रेम प्राप्त करना चाहता है।
(B) व्यक्ति को अकेले में अत्यधिक असुरक्षित और असहाय महसूस होता है।
(C) प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होने पर व्यक्ति सम्मानित महसूस करता है।
(D) व्यक्ति को ऐसे लक्ष्यों को प्राप्त करना होता है जो अकेले संभव नहीं हैं।

10. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): लोग प्रायः उन समूहों में सम्मिलित होते हैं जो

होगी।
(C) क्योंकि वे समूह के नेता को चुनौती देना चाहते हैं।
(D) क्योंकि समूह में आलोचनात्मक चिंतन को पुरस्कृत किया जाता है।

34. समूहचिंतन को रोकने का एक उपाय क्या है?
(A) समूह में एकमत्य को प्रोत्साहित करना।
(B) बाहरी लोगों से पृथक् रहना।
(C) वैकल्पिक कार्य योजनाओं पर विचार न करना।
(D) आलोचनात्मक चिंतन को पुरस्कृत एवं प्रोत्साहित करना।

35. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. समूह में मतैक्य या सर्वसम्मत निर्णय होता है।
2. प्रत्येक सदस्य यह विश्वास करता है कि सभी अन्य सदस्य सहमत हैं।
3. कोई भी सदस्य असहमत मत व्यक्त नहीं करता है।
4. यह निर्णयकर्ता के द्वारा तर्कहीन एवं अविवेचनात्मक निर्णय लेने की प्रवृत्ति में परिणत होता है।
5. समूह वास्तविकता के संकेतों को नकारने या न्यूनीकृत करने की ओर प्रवृत्त होता है।

उपरोक्त कथनों में से कौन-सा/से समूहचिंतन की विशेषताओं का वर्णन करते हैं?
(A) केवल 1, 2 और 3
(B) केवल 2, 3 और 4
(C) केवल 1, 4 और 5
(D) सभी पाँचों

36. प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच मुख्य अंतर क्या है?
(A) प्राथमिक समूह व्यक्ति की पसंद से बनते हैं, जबकि द्वितीयक समूह प्रदत्त होते हैं।
(B) प्राथमिक समूह प्रदत्त हैं, जबकि द्वितीयक में व्यक्ति स्वेच्छा से जुड़ता है।
(C) प्राथमिक समूहों में संबंध निर्वैयक्तिक होते हैं, जबकि द्वितीयक समूहों में घनिष्ठ होते हैं।
(D) प्राथमिक समूहों को छोड़ना आसान है, जबकि द्वितीयक समूहों को नहीं।

37. निम्नलिखित में से कौन सा एक प्राथमिक समूह का उदाहरण है?
(A) राजनीतिक दल
(B) किसी कार्यालय का संगठन
(C) परिवार
(D) विश्वविद्यालय

38. द्वितीयक समूह की क्या विशेषता है?
(A) मुखोन्मुख अंतःक्रिया
(B) सदस्यों में घनिष्ठ शारीरिक सामीप्य
(C) संबंध अधिक निर्वैयक्तिक और अप्रत्यक्ष होते हैं
(D) उत्साहपूर्ण सांवेगिक बंधन

39. औपचारिक और अनौपचारिक समूहों में किस आधार पर भिन्नता होती है?
(A) सदस्यों की संख्या के आधार पर
(B) समूह के आयु के आधार पर
(C) समूह के प्रकार्य स्पष्ट रूप से घोषित हैं या नहीं
(D) समूह की भौगोलिक स्थिति के आधार पर

40. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. औपचारिक समूह का निर्माण कुछ विशिष्ट नियमों या विधि पर आधारित होता है।
2. अनौपचारिक समूहों में सदस्यों के बीच घनिष्ठ संबंध होते हैं।
3. विश्वविद्यालय एक अनौपचारिक समूह का उदाहरण है।
4. औपचारिक समूहों में सदस्यों की भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से घोषित होती हैं।

उपरोक्त में से कौन सा/से कथन गलत है/हैं?
(A) केवल 3
(B) केवल 1 और 2
(C) केवल 4
(D) केवल 2 और 3

41. 'अंतःसमूह' (in-group) किसे इंगित करता है?
(A) एक विरोधी समूह को
(B) स्वयं के समूह को
(C) किसी दूसरे समूह को
(D) एक काल्पनिक समूह को

42. अंतःसमूह के सदस्यों के लिए सामान्यतः किस शब्द का प्रयोग होता है?
(A) 'वे' (they)
(B) 'हमलोग' (we)
(C) 'अन्य' (others)
(D) 'बाहरी' (outsiders)

43. अंतःसमूह और बाह्य समूह के प्रति प्रत्यक्षण में क्या सामान्य अंतर पाया जाता है?
(A) अंतःसमूह को नकारात्मक और बाह्य समूह को सकारात्मक दृष्टि से देखा जाता है।
(B) दोनों समूहों को समान रूप से अनुकूल दृष्टि से देखा जाता है।
(C) अंतःसमूह को अनुकूल दृष्टि से देखा जाता है और बाह्य समूह का प्रत्यक्षण प्रायः नकारात्मक होता है।
(D) दोनों समूहों के प्रत्यक्षण में कोई अंतर नहीं होता है।

44. ताजफेल के 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोग का उद्देश्य क्या था?
(A) समूह संसक्तता का अध्ययन करना।
(B) समूह ध्रुवीकरण का मापन करना।
(C) सामाजिक स्वैराचार का प्रदर्शन करना।
(D) अंतःसमूह व्यवहार के लिए न्यूनतम शर्तों को जानना।

21. 'समापन' (adjourning) अवस्था किस प्रकार के समूहों के लिए प्रासंगिक होती है?
(A) स्थायी परिवार समूह
(B) दीर्घकालिक मित्र समूह
(C) किसी विशिष्ट कार्य, जैसे विद्यालय समारोह के लिए बनी आयोजन समिति
(D) धार्मिक समूह

22. समूह संरचना का कौन सा घटक सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाओं को संदर्भित करता है, जिन्हें किसी दी हुई स्थिति में पूरा करने की अपेक्षा की जाती है?
(A) प्रतिमान (norms)
(B) भूमिकाएँ (roles)
(C) हैसियत (status)
(D) संसक्तता (cohesiveness)

23. समूह के सदस्यों द्वारा स्थापित, समर्थित एवं प्रवर्तित व्यवहार एवं विश्वास के अपेक्षित मानदंड क्या कहलाते हैं?
(A) भूमिकाएँ
(B) हैसियत
(C) लक्ष्य
(D) प्रतिमान या मानक

24. समूह के सदस्यों को अन्य सदस्यों द्वारा दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति को क्या कहते हैं?
(A) हैसियत या प्रतिष्ठा
(B) भूमिका
(C) प्रतिमान
(D) संसक्तता

25. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (समूह संरचना के घटक)
P. भूमिकाएँ
Q. प्रतिमान
R. हैसियत
S. संसक्तता
सूची II: (परिभाषा)
1. सदस्यों के बीच एकता और परस्पर आकर्षण
2. सदस्यों को दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति
3. व्यवहार के अपेक्षित मानदंड या 'अकथनीय नियम'
4. सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाएँ
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-4, Q-3, R-2, S-1
(C) P-2, Q-1, R-4, S-3
(D) P-3, Q-4, R-1, S-2

26. प्रदत्त (ascribed) हैसियत का एक उदाहरण क्या है?
(A) व्यक्ति की वरिष्ठता के कारण दी गई हैसियत
(B) विशेषज्ञता के कारण प्राप्त प्रतिष्ठा
(C) कठिन परिश्रम के कारण अर्जित सम्मान
(D) एक क्रिकेट टीम में कप्तान का पद

27. 'संसक्तता' (cohesiveness) से क्या तात्पर्य है?
(A) समूह के सदस्यों के बीच संघर्ष और प्रतिस्पर्धा।
(B) समूह के सदस्यों का एक दूसरे से पृथक्कृत रहना।
(C) समूह के सदस्यों में अभिप्रेरणा की कमी।
(D) समूह के सदस्यों के बीच एकता, बद्धता एवं परस्पर आकर्षण।

28. एक उच्च संसक्त समूह की क्या विशेषता होती है?
(A) सदस्य समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा नहीं रखते।
(B) सदस्य समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा रखते हैं।
(C) सदस्य स्वयं को पृथक्कृत व्यक्तियों के रूप में देखते हैं।
(D) समूह को छोड़ना बहुत आसान होता है।

29. अत्यधिक संसक्तता की एक नकारात्मक परिणाम क्या हो सकता है?
(A) समूह का विघटन
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूहचिंतन (groupthink)
(D) सामाजिक सुकरीकरण

30. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): जैसे-जैसे समूह अधिक संसक्त होता है, सदस्य एक सामाजिक इकाई के रूप में कार्य करना प्रारंभ करते हैं।
कारण (R): संसक्तता दल-निष्ठा अथवा 'वयं भावना' को प्रदर्शित करती है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

31. इरविंग जेनिस द्वारा खोजे गए 'समूहचिंतन' (groupthink) प्रक्रम में समूह किस पर अत्यधिक ध्यान देता है?
(A) वैकल्पिक कार्य योजनाओं के मूल्यांकन पर
(B) आलोचनात्मक चिंतन पर
(C) बाहरी विशेषज्ञों की राय पर
(D) एकमत्य या सर्वसम्मति पर

32. समूहचिंतन का परिणाम क्या होता है?
(A) तर्कसंगत और विवेकपूर्ण निर्णय लेना
(B) तर्कहीन एवं अविवेचनात्मक निर्णय लेना
(C) समूह की प्रभावशीलता में वृद्धि
(D) समूह में स्वस्थ असहमति को बढ़ावा

33. समूहचिंतन की स्थिति में, समूह के सदस्य असहमत मत क्यों नहीं व्यक्त करते?
(A) क्योंकि उन्हें अपने विचारों पर अत्यधिक विश्वास होता है।
(B) क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे समूह की संसक्ति कम

327. (D) विशिष्ट रविवार को चर्च जाने के प्रति एक विशिष्ट अभिवृत्ति।
विशिष्टता के सिद्धांत के अनुसार, एक विशिष्ट कार्य की भविष्यवाणी करने के लिए उसी कार्य से संबंधित विशिष्ट अभिवृत्ति का मापन सबसे सटीक होता है। किसी व्यक्ति की धर्म के प्रति सामान्य रुचि यह नहीं बता सकती कि वह आगामी रविवार को धार्मिक स्थल पर जाएगा या नहीं। लेकिन उस विशेष दिन की यात्रा के प्रति उसका विशिष्ट विचार व्यवहार की सटीक भविष्यवाणी कर सकता है।

328. (B) क्योंकि वे अधिक मजबूत और स्थिर होती हैं।
प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से बनी अभिवृत्तियाँ अधिक शक्तिशाली और स्थिर होती हैं क्योंकि वे स्वयं के व्यावहारिक ज्ञान पर आधारित होती हैं। सुनी-सुनाई बातों या केवल पढ़ने से विकसित अभिवृत्तियों की तुलना में ये अधिक सुलभ होती हैं और व्यक्ति के व्यवहार को निर्देशित करने में अधिक प्रभावी भूमिका निभाती हैं। ऐसी अभिवृत्तियाँ समय के साथ आसानी से नहीं बदलतीं और काफी दृढ़ रहती हैं।

329. (C) अभिवृत्ति कितनी आसानी से दिमाग में आती है।
अभिवृत्ति की सुगम्यता का तात्पर्य उस गति और सहजता से है जिसके साथ कोई विशेष अभिवृत्ति स्मृति से उभरकर चेतन मस्तिष्क में आती है। जो अभिवृत्तियाँ दिमाग में तुरंत सक्रिय हो जाती हैं, वे व्यवहार पर अधिक प्रभाव डालती हैं। सुगम्यता अक्सर उस विषय के साथ व्यक्ति के बार-बार होने वाले संपर्क और अभिवृत्ति की ताकत पर निर्भर करती है, जिससे उसकी निर्णय प्रक्रिया तेज होती है।

330. (D) उच्च अभिवृत्ति सुगम्यता
अभिवृत्ति और व्यवहार के बीच के संबंध को मजबूत करने में उच्च सुगम्यता एक महत्वपूर्ण कारक है। जब किसी वस्तु या स्थिति के प्रति हमारी अभिवृत्ति तुरंत सक्रिय हो जाती है, तो वह हमारे कार्यों को प्रभावित करने की अधिक संभावना रखती है। इसके अलावा, प्रत्यक्ष अनुभव और विशिष्टता भी इस संबंध को सुदृढ़ करते हैं, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि हमारे कार्य हमारे विश्वासों का प्रतिबिंब हैं।

331. (A) रुढ़िवादिता
पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक घटक को रुढ़िवादिता के रूप में जाना जाता है। इसमें किसी विशेष सामाजिक समूह के सभी सदस्यों के बारे में सामान्यीकृत विचार या विश्वास शामिल होते हैं, जिनमें उनकी व्यक्तिगत विशेषताओं को पूरी तरह से नजरअंदाज कर दिया जाता है। ये विचार अक्सर अति-सरलीकृत होते हैं और समाज में प्रचलित धारणाओं या सीमित व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर मस्तिष्क में एक निश्चित छवि बना लेते हैं।

332. (B) समूह सदस्यता के आधार पर अनुचित नकारात्मक व्यवहार।
भेदभाव पूर्वाग्रह का व्यवहारपरक पक्ष है, जिसमें किसी व्यक्ति के साथ केवल उसकी समूह सदस्यता के आधार पर अनुचित और नकारात्मक व्यवहार किया जाता है। यह व्यवहार समाज में असमानता पैदा करता है और अक्सर अवसरों से वंचित करने या सामाजिक बहिष्कार के रूप में प्रकट होता है। यह रुढ़िवादी विचारों और नकारात्मक भावनाओं का क्रियात्मक परिणाम है, जो लक्षित समूह के लिए बहुत हानिकारक होता है।

333. (B) रुढ़िवादिता
यह कथन कि "सभी प्रोफेसर भुलक्कड़ होते हैं," रुढ़िवादिता का एक सटीक उदाहरण है क्योंकि यह एक पूरे समूह पर एक ही विशेषता थोप देता है। यहाँ व्यक्तिगत भिन्नताओं को पूरी तरह से नजरअंदाज किया गया है। रुढ़िवादिता मानसिक शॉर्टकट के रूप में कार्य करती है, जो हमें लोगों को जल्दी वर्गीकृत करने में मदद करती है, लेकिन अक्सर यह वास्तविकता से कोसों दूर और पक्षपाती होती है।

334. (A) समूह के प्रति नकारात्मक भावनाएँ जैसे नापसंदगी या भय।
पूर्वाग्रह का भावात्मक घटक किसी समूह या उसके सदस्यों के प्रति व्यक्ति की आंतरिक भावनाओं और संवेगों से जुड़ा होता है। इसमें घृणा, भय, नापसंद या अत्यधिक क्रोध जैसी तीव्र नकारात्मक प्रतिक्रियाएं शामिल हो सकती हैं। यह घटक पूर्वाग्रह को एक भावनात्मक आधार प्रदान करता है, जो तार्किक तथ्यों के बजाय व्यक्ति की आंतरिक नापसंदगी पर आधारित होता है और भेदभावपूर्ण व्यवहार को उत्तेजित करता है।

335. (C) हाँ, पूर्वाग्रह के तीनों घटक स्वतंत्र रूप से मौजूद हो सकते हैं।
यह संभव है कि कोई व्यक्ति अपने मन में रुढ़िवादी विचार रखे लेकिन सामाजिक नियमों, कानून या आत्म-नियंत्रण के कारण भेदभावपूर्ण व्यवहार न करे। पूर्वाग्रह के संज्ञानात्मक, भावात्मक और व्यवहारपरक घटक अक्सर जुड़े होते हैं, लेकिन वे स्वतंत्र रूप से भी मौजूद रह सकते हैं। एक व्यक्ति अपनी आंतरिक नकारात्मक धारणाओं के बावजूद बाहरी तौर पर पूरी तरह निष्पक्ष व्यवहार करने की क्षमता रख सकता है।

336. (D) दूसरों के व्यवहार का अवलोकन और अनुकरण करके।
सामाजिक अधिगम सिद्धांत के अनुसार, बच्चों में पूर्वाग्रह का विकास मुख्य रूप से उनके परिवेश में मौजूद महत्वपूर्ण व्यक्तियों, जैसे माता-पिता और साथियों के व्यवहार को देखने से होता है। जब बच्चे वयस्कों को दूसरों के प्रति भेदभावपूर्ण बातें करते या व्यवहार करते देखते हैं, तो वे इसे एक सामान्य सामाजिक मानक के रूप में अपना लेते हैं। इस प्रकार, अवलोकन और अनुकरण सीखने की प्राथमिक विधियाँ हैं।

337. (C) हमारी पहचान का एक हिस्सा हमारी समूह सदस्यता से आता है।
सामाजिक पहचान सिद्धांत का मुख्य विचार यह है कि व्यक्ति का आत्म-सम्मान और पहचान काफी हद तक उन समूहों से प्रभावित होती है जिनसे वह जुड़ा होता है। हम स्वयं को केवल एक व्यक्ति के रूप में नहीं, बल्कि एक व्यापक समूह के हिस्से के रूप में देखते हैं। यह सामूहिक पहचान हमें गर्व की अनुभूति कराती है और हमारे सामाजिक व्यवहार एवं दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित करती है।

45. ताजफेल के प्रयोग में, बच्चों को समूहों में किस आधार पर विभाजित किया गया था?
(A) उनकी शैक्षणिक योग्यता के आधार पर
(B) उनकी आयु और लिंग के आधार पर
(C) दो चित्रकारों की पेंटिंग के प्रति उनकी वरीयता के आधार पर
(D) उनकी खेल-कूद की क्षमता के आधार पर

46. ताजफेल के प्रयोग के परिणाम क्या दर्शाते हैं?
(A) बच्चों ने बाह्य समूह का पक्ष लिया।
(B) बच्चों ने अपने समूह का पक्ष लिया।
(C) बच्चों ने धन का समान रूप से वितरण किया।
(D) बच्चों ने किसी भी समूह का पक्ष नहीं लिया।

47. दूसरों की उपस्थिति में एक व्यक्ति का अकेले किसी कार्य पर निष्पादन करना क्या कहलाता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) अनुरूपता
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) सामाजिक सुकरीकरण

48. सामाजिक सुकरीकरण कब होता है?
(A) जब उपस्थिति भाव प्रबोधन दे और प्रयास का व्यक्तिगत मूल्यांकन हो।
(B) जब व्यक्ति के प्रयासों का मूल्यांकन व्यक्तिगत रूप से नहीं किया जाता है।
(C) जब कार्य बहुत कठिन और नया होता है।
(D) जब व्यक्ति समूह में काम करते हुए कम मेहनत करता है।

49. 'सामाजिक स्वैराचार' (social loafing) क्या है?
(A) समूह में व्यक्ति का अधिक मेहनत से कार्य करना।
(B) दूसरों की उपस्थिति से निष्पादन में सुधार होना।
(C) समूह के विचारों का चरम पर पहुँच जाना।
(D) अकेले निष्पादन करने की तुलना में समूह में व्यक्ति का कम मेहनत से कार्य करना।

50. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (अवधारणा)
P. सामाजिक सुकरीकरण
Q. सामाजिक स्वैराचार
R. समूह ध्रुवीकरण
S. समूहचिंतन
सूची II: (विवरण)
1. समूह में व्यक्तिगत प्रयास में कमी
2. समूह में सर्वसम्मति पर अत्यधिक जोर
3. दूसरों की उपस्थिति में निष्पादन में सुधार
4. समूह चर्चा के बाद विचारों का अधिक दृढ़ होना
(A) P-1, Q-3, R-2, S-4
(B) P-3, Q-1, R-4, S-2
(C) P-2, Q-4, R-1, S-3
(D) P-4, Q-2, R-3, S-1

51. रस्साकशी का खेल किस सामाजिक मनोवैज्ञानिक गोचर का एक अच्छा उदाहरण है?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूहचिंतन
(D) आज्ञाकारिता

52. सामाजिक स्वैराचार क्यों उत्पन्न होता है, इसका एक कारण क्या है?
(A) समूह के सदस्य कार्य के प्रति अधिक उत्तरदायित्व का अनुभव करते हैं।
(B) सदस्यों को लगता है कि व्यक्तिगत योगदान का सही मूल्यांकन नहीं होगा।
(C) सदस्यों की अभिप्रेरणा बढ़ जाती है।
(D) समूह के निष्पादन की तुलना दूसरे समूह से की जाती है।

53. निम्नलिखित में से कौन सा सामाजिक स्वैराचार का कारण नहीं है?
(A) सदस्यों की अभिप्रेरणा कम हो जाती है।
(B) सदस्यों के बीच अनुपयुक्त समन्वय होता है।
(C) समूह के सदस्य संपूर्ण कार्य के प्रति कम उत्तरदायित्व का अनुभव करते हैं।
(D) कठोर परिश्रम के लिए दबाव को बढ़ाया जाता है।

54. सामाजिक स्वैराचार को कैसे कम किया जा सकता है?
(A) प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को अपरिचित बनाना।
(B) कठोर परिश्रम के लिए दबाव को कम करना।
(C) कार्य के महत्त्व को कम करना।
(D) प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।

55. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।
2. कार्य के प्रकट महत्त्व या मूल्य को बढ़ाना।
3. लोगों को यह अनुभव कराना कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वहीन है।
4. समूह संसक्तता को प्रबल करना।
5. कठोर परिश्रम के लिए दबाव को कम करना।
उपरोक्त में से कौन से उपाय सामाजिक स्वैराचार को कम करने में सहायक हैं?
(A) 1, 2, और 4
(B) 2, 3, और 5
(C) 1, 3, और 4
(D) 2, 4, और 5

56. 'समूह ध्रुवीकरण' (group polarization) से क्या तात्पर्य है?
(A) समूह चर्चा के बाद समूह की प्रारंभिक स्थिति का कमजोर हो जाना।
(B) समूह में अंतःक्रिया और विचार-विमर्श के परिणामस्वरूप

130. टकमैन के अनुसार, सभी समूह हमेशा व्यवस्थित ढंग से एक के बाद दूसरी अवस्था में अग्रसर नहीं होते हैं। यह क्या दर्शाता है?
(A) मॉडल पूरी तरह से गलत है।
(B) समूह विकास एक रैखिक प्रक्रिया नहीं है।
(C) समूह कभी भी निष्पादन अवस्था तक नहीं पहुँचते हैं।
(D) केवल छोटे समूह ही इन अवस्थाओं से गुजरते हैं।

131. समूह के मानकों का मुख्य कार्य क्या है?
(A) सदस्यों के बीच प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देना।
(B) सदस्यों के व्यवहार का मार्गदर्शन करना।
(C) समूह को बाहरी दुनिया से अलग करना।
(D) समूह के नेता को पूर्ण शक्ति देना।

132. अत्यधिक संसक्तता की एक संभावित नकारात्मक परिणति क्या है?
(A) समूह के सदस्य एक दूसरे को नापसंद करने लगते हैं।
(B) समूह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में विफल रहता है।
(C) यह समूहचिंतन को जन्म दे सकती है।
(D) समूह में सदस्यता कम हो जाती है।

133. एक व्यक्ति जो किसी राजनीतिक दल में शामिल होता है, वह किस प्रकार के समूह का सदस्य बन रहा है?
(A) प्राथमिक समूह
(B) द्वितीयक समूह
(C) अंतःसमूह (जन्म के आधार पर)
(D) पारिवारिक समूह

134. अंतःसमूह के सदस्यों के प्रति सामान्य दृष्टिकोण कैसा होता है?
(A) नकारात्मक और पक्षपाती
(B) तटस्थ और उदासीन
(C) अनुकूल और सकारात्मक
(D) प्रतिस्पर्धी और शत्रुतापूर्ण

135. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (कारण)
P. सुरक्षा
Q. प्रतिष्ठा
R. लक्ष्य प्राप्ति
S. ज्ञान प्रदान करना
सूची II: (विवरण)
1. ऐसे लक्ष्य प्राप्त करना जो अकेले संभव नहीं
2. महत्वपूर्ण समूह का सदस्य बनकर सम्मानित महसूस करना
3. समूह से जानकारी और दृष्टिकोण का विस्तार
4. अकेलेपन की असुरक्षा को कम करना
(A) P-1, Q-3, R-2, S-4
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-4, Q-2, R-1, S-3
(D) P-3, Q-1, R-4, S-2

136. यदि कोई कर्मचारी अनैतिक कार्य करता है, और उसके सहयोगी उसे नौकरी से निकालने का निर्णय लेते हैं, जबकि व्यक्तिगत रूप से वे शायद कम कठोर दंड देते, तो यह किस गोचर का उदाहरण हो सकता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) सामाजिक सुकरीकरण
(D) समूहचिंतन

137. दल (team) और समूह (group) के बीच एक महत्वपूर्ण अंतर यह है कि दल में सदस्यों के पास अक्सर...
(A) समान कौशल होते हैं।
(B) पूरक कौशल होते हैं।
(C) कोई विशेष कौशल नहीं होता है।
(D) प्रतिस्पर्धी कौशल होते हैं।

138. वह स्थिति जहाँ लोग संयोगवश एक स्थान पर उपस्थित होते हैं, जैसे दुर्घटना स्थल पर, क्या कहलाती है?
(A) टीम
(B) समूह
(C) भीड़
(D) संगठन

139. जब लोग समान रुचि के मित्रों का एक समूह बनाकर मलिन बस्ती के बच्चों को पढ़ाना शुरु करते हैं, तो यह समूह में शामिल होने के किस कारण को दर्शाता है?
(A) सुरक्षा
(B) प्रतिष्ठा
(C) समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य
(D) आत्म-सम्मान

140. निम्नलिखित घटनाओं को एक तार्किक क्रम में व्यवस्थित करें जिस तरह से समूहचिंतन विकसित हो सकता है:
1. समूह एकमत्य पर अत्यधिक ध्यान देता है।
2. समूह के सदस्य असहमत होने से बचते हैं।
3. समूह एक तर्कहीन और अविवेचनात्मक निर्णय लेता है।
4. समूह बाहरी चेतावनी संकेतों को नकारता है।
उपरोक्त का तार्किक क्रम क्या है?
(A) 1, 4, 2, 3
(B) 4, 1, 2, 3
(C) 1, 2, 4, 3
(D) 2, 1, 4, 3

141. 'भूमिका प्रत्याशा' का क्या अर्थ है?
(A) किसी भूमिका में व्यक्ति से अपेक्षित व्यवहार।
(B) किसी व्यक्ति द्वारा अपनी भूमिका से रखी गई उम्मीदें।
(C) सभी भूमिकाओं का समान होना।
(D) भूमिकाओं का कोई निश्चित व्यवहार न होना।

142. समूहचिंतन को रोकने के लिए समूह के सदस्यों को क्या करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए?

68. टकमैन के अनुसार, समूह विकास का कौन सा अनुक्रम सही नहीं है?
(A) निर्माण (Forming)
(B) विप्लवन (Storming)
(C) निष्पादन (Performing)
(D) संघर्ष (Conflict)

69. विप्लवन (storming) की अवस्था के संपन्न होने के बाद समूह में क्या विकसित होता है?
(A) पूर्ण अराजकता
(B) नेतृत्व का एक प्रकार का पदानुक्रम
(C) समूह का विघटन
(D) सदस्यों के बीच और अधिक द्वंद्व

70. समूह संरचना के निम्नलिखित घटकों के विकास को सही क्रम में व्यवस्थित करें जिस तरह वे एक नए समूह में उभर सकते हैं:
1. भूमिकाओं का स्पष्ट होना
2. संसक्तता का विकास
3. प्रतिमानों का निर्माण
4. हैसियत का निर्धारण
उपरोक्त घटकों का सही क्रम क्या है?
(A) 1, 4, 3, 2
(B) 4, 1, 3, 2
(C) 1, 3, 4, 2
(D) 3, 1, 4, 2

71. समूह के 'अकथनीय नियम' के रुप में किसे माना जा सकता है?
(A) भूमिकाएँ
(B) प्रतिमान
(C) हैसियत
(D) लक्ष्य

72. कौन सा कथन 'संसक्तता' के बारे में गलत है?
(A) यह समूह सदस्यों के बीच एकता को इंगित करती है।
(B) उच्च संसक्त समूह के सदस्य समूह में बने रहना चाहते हैं।
(C) यह 'वयं भावना' को प्रदर्शित करती है।
(D) यह हमेशा समूह के लिए फायदेमंद होती है।

73. वियतनाम युद्ध को बढ़ाने का निर्णय, जिसे बाद में एक घोर गलत-आकलन माना गया, किस गोचर का उदाहरण है?
(A) समूह ध्रुवीकरण
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूहचिंतन
(D) सामाजिक सुकरीकरण

74. प्राथमिक समूह की कौन सी विशेषता नहीं है?
(A) मुखोन्मुख अंतःक्रिया
(B) उत्साहपूर्ण सांवेगिक बंधन
(C) व्यक्ति के मूल्य एवं आदर्श के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका
(D) सदस्यता हेतु व्यक्तिगत वरण या चयन का पूर्ण विकल्प होना

75. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (समूह का प्रकार)
P. प्राथमिक समूह
Q. द्वितीयक समूह
R. औपचारिक समूह
S. अंतःसमूह
सूची II: (उदाहरण/विशेषता)
1. राजनीतिक दल
2. परिवार
3. 'हमलोग' की भावना
4. विश्वविद्यालय
(A) P-2, Q-1, R-4, S-3
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

76. किसी कार्यालय संगठन को किस प्रकार का समूह माना जाता है?
(A) प्राथमिक और अनौपचारिक
(B) द्वितीयक और औपचारिक
(C) प्राथमिक और औपचारिक
(D) द्वितीयक और अनौपचारिक

77. बाह्य समूह (out-group) के सदस्यों के लिए किस शब्द का प्रयोग किया जाता है?
(A) 'हमलोग' (we)
(B) 'मित्र' (friends)
(C) 'वे' (they)
(D) 'सहयोगी' (colleagues)

78. दूसरों की उपस्थिति हमारे निष्पादन पर क्या प्रभाव डालती है?
(A) यह हमेशा निष्पादन को खराब करती है।
(B) यह हमेशा निष्पादन में सुधार करती है।
(C) यह निष्पादन को प्रभावित कर सकती है, जिससे सुकरीकरण या स्वैराचार हो सकता है।
(D) इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

79. सामाजिक सुकरीकरण की घटना में, व्यक्ति के निष्पादन में वृद्धि क्यों होती है?
(A) क्योंकि दूसरों की उपस्थिति भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है।
(B) क्योंकि व्यक्ति कम उत्तरदायित्व महसूस करता है।
(C) क्योंकि व्यक्ति के प्रयासों का मूल्यांकन नहीं होता है।
(D) क्योंकि समूह में समन्वय की कमी होती है।

80. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. यह सामूहिक कार्यों में व्यक्तिगत प्रयास की कमी है।
2. इसका एक उदाहरण रस्साकशी का खेल है।

समूह की प्रारंभिक स्थिति की प्रबलता।
(C) समूह का दो विरोधी गुटों में बंट जाना।
(D) समूह के सदस्यों का किसी निर्णय पर न पहुँच पाना।

57. समूह ध्रुवीकरण के परिणामस्वरुप समूह किस प्रकार के निर्णय ले सकता है?
(A) केवल मध्यम स्तर के निर्णय।
(B) हमेशा सुरक्षित और कम जोखिम वाले निर्णय।
(C) हमेशा अविवेकी निर्णय।
(D) चरम स्थितियों, अर्थात बहुत कमजोर से बहुत कठोर निर्णय।

58. समूह ध्रुवीकरण क्यों उत्पन्न होता है?
(A) क्योंकि समान विचारधारा वालों के साथ नए प्रबल समर्थक तर्क मिलते हैं।
(B) क्योंकि लोग समूह में भिन्न विचार सुनना पसंद करते हैं।
(C) क्योंकि लोग अंतःसमूह के साथ तादात्म्य स्थापित नहीं करना चाहते।
(D) क्योंकि लोग अनुरुपता का प्रदर्शन नहीं करते हैं।

59. 'अनुरुपता प्रभाव' (bandwagon effect) समूह ध्रुवीकरण में कैसे योगदान देता है?
(A) जब व्यक्ति समूह के अन्य सदस्यों से भिन्न विचार रखता है।
(B) जब व्यक्ति समूह चर्चा में भाग नहीं लेता है।
(C) जब व्यक्ति देखता है कि अन्य लोग भी उसी दृष्टिकोण के पक्ष में हैं, तो उसे लगता है कि उसका विचार जनता द्वारा वैधीकृत है।
(D) जब व्यक्ति नए तर्कों को सुनने से मना कर देता है।

60. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रुप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): समूह द्वारा लिए गए निर्णय व्यक्तियों द्वारा अकेले लिए गए निर्णयों की तुलना में अधिक चरम पर होते हैं।
कारण (R): समूह में विचार-विमर्श के परिणामस्वरूप समूह की प्रारंभिक स्थिति और मज़बूत हो जाती है, जिसे समूह ध्रुवीकरण कहते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

61. एक व्यक्ति के रूप में हमारी संवृद्धि एवं विकास को कौन सुकर बनाता है?
(A) अकेलापन
(B) सामाजिक अलगाव
(C) समूह सदस्यता
(D) प्रतिस्पर्धा

62. व्यक्तियों का एक ऐसा समुच्चय जिनकी कोई परिभाषित भूमिका, हैसियत या एक दूसरे से प्रत्याशाएँ नहीं होती हैं, क्या कहलाता है?
(A) व्यक्तियों का एकत्रीकरण या समूहन
(B) एक समूह
(C) एक टीम
(D) एक संगठन

63. समूह और दल के बीच एक मुख्य अंतर क्या है?
(A) दल में नेता कार्य की जिम्मेदारी संभालता है, जबकि समूह में सभी सदस्य स्वयं पर जिम्मेदारी लेते हैं।
(B) समूह में नेता कार्य की जिम्मेदारी संभालता है, जबकि दल में सभी सदस्य स्वयं पर जिम्मेदारी लेते हैं।
(C) समूह में पूरक कौशल होते हैं, जबकि दल में नहीं।
(D) दल में व्यक्तिगत योगदान पर ही निष्पादन आश्रित रहता है।

64. समूह में सम्मिलित होने का एक कारण 'लक्ष्य प्राप्ति' है। इसका क्या अर्थ है?
(A) समूह आत्म-सम्मान को बढ़ाता है।
(B) समूह सुरक्षा की भावना प्रदान करता है।
(C) समूह ज्ञान और जानकारी प्रदान करता है।
(D) समूह उन लक्ष्यों को सुलभ बनाता है जो व्यक्तिगत रुप से संभव नहीं।

65. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सुरक्षा की भावना के लिए।
2. प्रतिष्ठा या हैसियत प्राप्त करने के लिए।
3. आत्म-सम्मान बढ़ाने के लिए।
4. अकेलेपन की भावना को बढ़ाने के लिए।

उपरोक्त में से कौन से कारण लोग समूहों में शामिल होने के लिए सही हैं?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3 और 4
(C) केवल 1, 2, और 3
(D) सभी चारों

66. समानता किस प्रकार समूह निर्माण में सहायक है?
(A) यह लोगों के बीच असंगति पैदा करती है।
(B) यह हमारे मत और मूल्यों को प्रबलित करती है।
(C) यह हमें उन लोगों को नापसंद करने के लिए प्रेरित करती है जो हमारे जैसे हैं।
(D) यह समूह निर्माण में कोई भूमिका नहीं निभाती है।

67. जब लोगों के अभिप्रेरक एवं लक्ष्य समान होते हैं, तो वे क्या करते हैं?
(A) वे एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करते हैं।
(B) वे अकेले कार्य करना पसंद करते हैं।
(C) वे अपने लक्ष्य छोड़ देते हैं।
(D) वे एक साथ मिलकर एक समूह का निर्माण करते हैं।

(A) क्योंकि सदस्य को दूसरे के श्रम का लाभ अनायास ही मिल जाता है।
(B) क्योंकि इसमें प्रत्येक सदस्य को अधिक मेहनत करनी पड़ती है।
(C) क्योंकि इसमें सभी को समान रूप से पुरस्कृत किया जाता है।
(D) क्योंकि इसमें कार्य बहुत मनोरंजक होता है।

93. लताने के शोरगुल वाले प्रयोग में, जैसे-जैसे समूह का आकार बढ़ा, प्रत्येक सहभागी द्वारा उत्पन्न किए गए शोरगुल की मात्रा का क्या हुआ?
(A) यह बढ़ गई।
(B) यह स्थिर रही।
(C) यह पहले बढ़ी, फिर घटी।
(D) यह घट गई।

94. समूह ध्रुवीकरण के खतरनाक परिणाम क्यों हो सकते हैं?
(A) क्योंकि समूह मध्यम निर्णय लेता है।
(B) क्योंकि समूह निर्णय लेने में बहुत अधिक समय लेता है।
(C) क्योंकि समूह कभी कोई निर्णय नहीं ले पाता है।
(D) क्योंकि समूह चरम स्थितियों वाले निर्णय ले सकता है।

95. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. द्वितीयक समूह में सदस्यता प्रायः ऐच्छिक होती है।
2. प्राथमिक समूह में संबंध निर्वैयक्तिक होते हैं।
3. परिवार एक द्वितीयक समूह का उदाहरण है।
4. राजनीतिक दल एक प्राथमिक समूह का उदाहरण है।

उपरोक्त में से कौन सा/से कथन सही है/हैं?
(A) केवल 1
(B) केवल 2 और 3
(C) केवल 1 और 4
(D) केवल 2, 3, और 4

96. समूह के सदस्यों के बीच परस्पर-निर्भरता का क्या अर्थ है?
(A) एक सदस्य के कार्य का दूसरों पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
(B) एक सदस्य द्वारा किया गया कार्य दूसरों के लिए परिणाम उत्पन्न कर सकता है।
(C) सभी सदस्य स्वतंत्र रूप से कार्य करते हैं।
(D) सदस्य केवल नेता पर निर्भर होते हैं।

97. समूह निर्माण के संदर्भ में, 'सान्निध्य' का क्या महत्व है?
(A) यह लोगों को एक-दूसरे से दूर रखता है।
(B) यह समूह निर्माण में बाधा डालता है।
(C) यह लोगों को एक दूसरे को जानने और समझने का सुअवसर प्रदान करता है।
(D) यह केवल समान पृष्ठभूमि वाले लोगों के लिए महत्वपूर्ण है।

98. समूह विकास की 'निष्पादन' (performing) अवस्था के बाद कौन सी अवस्था आ सकती है, विशेषकर अस्थायी समूहों में?
(A) समापन (Adjourning)
(B) पुनः निर्माण (Re-forming)
(C) संघर्ष (Conflict)
(D) ठहराव (Stagnation)

99. एक व्यक्ति की पुत्र या पुत्री की भूमिका के साथ कौन सी भूमिका प्रत्याशाएँ जुड़ी होती हैं?
(A) बड़ों का अनादर करना।
(B) अपने अध्ययन के प्रति गैर-जिम्मेदार रहना।
(C) बड़ों का आदर करना और उनकी बातें सुनना।
(D) परिवार से कोई संबंध न रखना।

100. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. यह अत्यधिक संसक्त समूहों में हो सकता है।
2. इसमें समूह वास्तविकता के संकेतों को नकार सकता है।
3. इसमें आलोचनात्मक चिंतन को हतोत्साहित किया जाता है।
4. इसके रोकथाम का एक उपाय बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना है।
5. यह हमेशा लाभकारी परिणाम देता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन समूहचिंतन के बारे में गलत हैं?
(A) केवल 5
(B) केवल 4 और 5
(C) केवल 1 और 2
(D) केवल 3

101. अनौपचारिक समूह का निर्माण किस पर आधारित होता है?
(A) कठोर नियमों और विधियों पर।
(B) एक औपचारिक संरचना पर।
(C) प्रबंधन द्वारा दिए गए निर्देशों पर।
(D) सदस्यों के बीच घनिष्ठ संबंधों और अंतःक्रिया पर।

102. यदि कोई व्यक्ति अपने विद्यालय की वाद-विवाद टीम की जीत पर गर्व महसूस करता है, तो यह समूह में शामिल होने के किस कारण को दर्शाता है?
(A) प्रतिष्ठा और आत्म-सम्मान
(B) सुरक्षा
(C) लक्ष्य प्राप्ति
(D) ज्ञान प्रदान करना

103. 'सामाजिक सुकरीकरण' की घटना किस स्थिति में अधिक होने की संभावना है?
(A) जब एक व्यक्ति एक जटिल भूलभुलैया को पहली बार हल कर रहा हो।
(B) जब एक समूह रस्साकशी कर रहा हो।
(C) जब एक कुशल धावक दर्शकों के सामने दौड़ रहा हो।
(D) जब कोई व्यक्ति समूह के हिस्से के रूप में ताली बजा रहा हो।

104. सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए, समूह के कार्य को कैसा बनाना चाहिए?

(A) सदस्यों के लिए महत्वहीन।
(B) अस्पष्ट और सामान्य।
(C) कोई वचनबद्धता न हो।
(D) ऐसा जिसमें व्यक्तिगत प्रयास को स्पष्टता से पहचाना जा सके।

105. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (अवस्था का नाम)
P. निर्माण (Forming)
Q. विप्लवन (Storming)
R. प्रतिमान निर्माण (Norming)
S. निष्पादन (Performing)
सूची II: (प्रमुख गतिविधि)
1. सकारात्मक समूह अनन्यता का विकास
2. समूह लक्ष्य की ओर अग्रसर होना
3. लक्ष्य और नेतृत्व को लेकर द्वंद्व
4. एक दूसरे को जानने का प्रयत्न
(A) P-4, Q-3, R-1, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-1, R-4, S-2
(D) P-2, Q-4, R-1, S-3

106. निम्नलिखित में से कौन सा समूह का उदाहरण है, न कि केवल व्यक्तियों का एकत्रीकरण?
(A) बस स्टॉप पर इंतजार कर रहे लोग
(B) एक फुटबॉल टीम
(C) एक सिनेमा हॉल में फिल्म देख रहे दर्शक
(D) एक दुर्घटना स्थल पर जमा हुई भीड़

107. हमारे जीवन में समूहों का क्या महत्व है?
(A) वे हमेशा नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
(B) वे हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं और हमारी संवृद्धि में सहायक होते हैं।
(C) उनका हमारे जीवन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
(D) वे केवल मनोरंजन के लिए होते हैं।

108. समूह की कौन सी विशेषता उसे अपनी एक अलग अनन्यता या पहचान प्रदान करती है?
(A) सदस्यों का स्वयं को समूह से संबद्ध समझना।
(B) सदस्यों का परस्पर-निर्भर होना।
(C) सदस्यों की एक जैसी अभिप्रेरणाएँ होना।
(D) सदस्यों का एक-दूसरे को प्रभावित करना।

109. समूह और भीड़ के बीच एक मुख्य अंतर है:
(A) समूह में अविवेकी व्यवहार होता है।
(B) भीड़ में आत्मीयता की भावना होती है।
(C) समूह में संरचना और आत्मीयता होती है, भीड़ में नहीं।
(D) भीड़ में परस्पर-निर्भरता होती है।

110. 'असंयत भीड़' (mob) में लोगों के अवधान में क्या पाया जाता है?
(A) ध्रुवीकरण
(B) विकेंद्रीकरण
(C) कमी
(D) कोई परिवर्तन नहीं

111. जब हम अकेले होते हैं तो असुरक्षित महसूस करते हैं। समूह इस असुरक्षा को कैसे कम करता है?
(A) हमें और अधिक कमजोर बनाकर।
(B) हमें दूसरों से अलग करके।
(C) हमें चुनौतियों का सामना करने से रोककर।
(D) हमें संरक्षण और मानसिक आराम की तीव्र अनुभूति प्रदान करके।

112. समूह निर्माण में 'समानता' का सिद्धांत क्यों महत्वपूर्ण है?
(A) क्योंकि लोग असंगति पसंद करते हैं।
(B) क्योंकि समान व्यक्ति हमारे मतों को प्रबलित करते हैं।
(C) क्योंकि भिन्नता हमेशा संघर्ष की ओर ले जाती है।
(D) because हमें भिन्न लोगों पर विश्वास नहीं होता।

113. टकमैन के मॉडल में, समूह के लक्ष्य को कैसे प्राप्त करना है, इस पर द्वंद्व किस अवस्था में होता है?
(A) Forming
(B) Storming
(C) Norming
(D) Performing

114. समूह संरचना का कौन सा तत्व 'हैसियत' से संबंधित है?
(A) व्यवहार के अपेक्षित मानदंड।
(B) सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाएँ।
(C) समूह के सदस्यों के बीच एकता।
(D) सदस्यों को दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति।

115. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. समूहचिंतन तर्कहीन निर्णयों को जन्म दे सकता है।
2. समूहचिंतन में, असहमत मत को प्रोत्साहित किया जाता है।
3. वियतनाम युद्ध को बढ़ाना समूहचिंतन का एक उदाहरण है।
4. समूहचिंतन को रोकने के लिए, समूह को बाहरी दुनिया से अलग कर देना चाहिए।

उपरोक्त में से कौन से कथन सही हैं?
(A) 1 और 3
(B) 2 और 4
(C) 1, 2 और 3
(D) 2, 3 और 4

116. जाति और धर्म किस प्रकार के समूह के उदाहरण हैं?
(A) द्वितीयक समूह
(B) औपचारिक समूह
(C) अनौपचारिक समूह
(D) प्राथमिक समूह

117. 'हमलोग' और 'वे' का उपयोग किन समूहों में भेद करने के लिए किया जाता है?
(A) प्राथमिक और द्वितीयक
(B) औपचारिक और अनौपचारिक
(C) अंतःसमूह और बाह्य समूह
(D) छोटे और बड़े समूह

118. सामाजिक स्वैराचार की घटना में, समूह के सदस्य कैसा अनुभव करते हैं?
(A) कार्य के प्रति अधिक उत्तरदायित्व
(B) कार्य के प्रति कम उत्तरदायित्व
(C) अधिक अभिप्रेरणा
(D) अधिक जुड़ाव

119. समूह ध्रुवीकरण का क्या परिणाम होता है?
(A) समूह के सदस्यों के विचार औसत हो जाते हैं।
(B) समूह के सदस्यों के प्रारंभिक विचार और भी मजबूत हो जाते हैं।
(C) समूह में असहमति बढ़ जाती है।
(D) समूह कोई निर्णय नहीं ले पाता है।

120. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सामाजिक स्वैराचार तब होता है जब लोग एक समूह के हिस्से के रूप में काम करते हैं।
कारण (R): समूह में, व्यक्तिगत योगदान अक्सर पहचाना नहीं जाता है, जिससे उत्तरदायित्व का विसरण होता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

121. क्रिकेट टीम का कप्तान होना किस प्रकार की हैसियत का उदाहरण है?
(A) साधित (उपार्जित)
(B) प्रदत्त (आरोपित)
(C) वंशानुगत
(D) अस्थायी

122. एक उच्च संसक्त समूह को छोड़ना कैसा होता है?
(A) कठिन
(B) आसान
(C) महत्वहीन
(D) वांछनीय

123. समूहचिंतन में, समूह का मुख्य लक्ष्य क्या बन जाता है?
(A) सबसे अच्छा निर्णय लेना।
(B) सर्वसम्मति बनाए रखना।
(C) सभी विकल्पों पर विचार करना।
(D) आलोचना को प्रोत्साहित करना।

124. द्वितीयक समूह में सदस्यों के बीच संबंध कैसे होते हैं?
(A) घनिष्ठ और व्यक्तिगत
(B) उत्साहपूर्ण और सांवेगिक
(C) निर्वैयक्तिक और अप्रत्यक्ष
(D) स्थायी और गहन

125. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. प्रयोग का उद्देश्य अंतःसमूह व्यवहार की न्यूनतम शर्तों को जानना था।
2. प्रतिभागी ब्रिटिश विद्यालयों के बच्चे थे।
3. समूहों का विभाजन चित्रकारों की पेंटिंग की वरीयता पर आधारित था।
4. बच्चों को दूसरे समूह के सदस्यों की पहचान बताई गई थी।
5. परिणाम में बच्चों ने बाह्य समूह का पक्ष लिया।

उपरोक्त में से कौन से कथन ताजफेल के न्यूनतम समूह प्रतिमान प्रयोग के बारे में सही हैं?
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 3, 4
(C) 1, 3, 5
(D) 1, 2, 5

126. यदि आप किसी कार्य में पहले से ही अच्छे हैं, तो दूसरों की उपस्थिति आपके प्रदर्शन को कैसे प्रभावित कर सकती है?
(A) प्रदर्शन में सुधार करेगी (सामाजिक सुकरीकरण)
(B) यह प्रदर्शन को खराब कर देगी।
(C) इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
(D) यह सामाजिक स्वैराचार का कारण बनेगी।

127. सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए समूह के सदस्यों को क्या अनुभव कराना महत्वपूर्ण है?
(A) कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वहीन है।
(B) कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वपूर्ण है।
(C) कि केवल समूह का परिणाम मायने रखता है।
(D) कि वे दूसरों पर निर्भर रह सकते हैं।

128. "बहुमत में शक्ति होती है" - यह कथन लोगों के समूह में शामिल होने के किस कारण से संबंधित है?
(A) सुरक्षा
(B) प्रतिष्ठा
(C) लक्ष्य प्राप्ति
(D) आत्म-सम्मान

129. समूह निर्माण में 'सान्निध्य' और 'समानता' के अलावा तीसरा प्रमुख कारक क्या है?
(A) भिन्न अभिप्रेरक
(B) समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य
(C) प्रतिस्पर्धा
(D) सामाजिक दूरी

(C) समूह का विघटन।
(D) नेतृत्व का पदानुक्रम समाप्त होना।

155. 'हैसियत' या 'प्रतिष्ठा' (status) जो किसी व्यक्ति को उसकी विशेषज्ञता या कठिन परिश्रम के कारण मिलती है, कहलाती है:
(A) प्रदत्त हैसियत
(B) साधित या उपार्जित हैसियत
(C) आकस्मिक हैसियत
(D) अस्थायी हैसियत

156. समूहचिंतन के संदर्भ में, 'अति-आशावादी' होने का क्या अर्थ है?
(A) समूह अपनी क्षमताओं का यथार्थवादी मूल्यांकन करता है।
(B) समूह क्षमताओं की अतिरंजित भावना रख खतरों को नकारता है।
(C) समूह हमेशा सबसे खराब परिणाम की उम्मीद करता है।
(D) समूह निर्णय लेने से बचता है।

157. एक मित्र-समूह किस प्रकार के समूह का एक उत्कृष्ट उदाहरण है?
(A) औपचारिक और प्राथमिक
(B) अनौपचारिक और प्राथमिक/द्वितीयक
(C) औपचारिक और द्वितीयक
(D) केवल द्वितीयक

158. ताजफेल का प्रयोग यह दर्शाता है कि अंतःसमूह पक्षपात के लिए आवश्यक है:
(A) समूहों के बीच लंबा संघर्ष का इतिहास।
(B) समूहों के बीच महत्वपूर्ण वास्तविक अंतर।
(C) केवल यह जानना कि आप एक समूह के सदस्य हैं।
(D) समूहों के बीच गहन अंतःक्रिया।

159. सामाजिक स्वैराचार की संभावना कब अधिक होती है?
(A) जब कार्य व्यक्तिगत रूप से मूल्यांकित होता है।
(B) जब कार्य सामूहिक होता है और व्यक्तिगत प्रयास पहचाने नहीं जाते।
(C) जब समूह छोटा और अत्यधिक संसक्त होता है।
(D) जब कार्य बहुत दिलचस्प और चुनौतीपूर्ण होता है।

160. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. यह समूह चर्चा के बाद विचारों का औसत हो जाना है।
2. यह समूह के प्रारंभिक विचारों को और अधिक प्रबल बनाता है।
3. इसका एक कारण 'अनुरूपता प्रभाव' (bandwagon effect) है।
4. जब लोग अंतःसमूह के साथ तादात्म्य स्थापित करते हैं तो यह घटित हो सकता है।
5. यह हमेशा सुरक्षित और कम जोखिम वाले निर्णयों की ओर ले जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन समूह ध्रुवीकरण के बारे में सही हैं?
(A) 1, 4, 5
(B) 2, 3, 4
(C) 1, 3, 5
(D) 2, 3, 5

161. 'समूह' और 'दर्शकगण' में क्या अंतर है?
(A) समूह हमेशा निष्क्रिय होता है, जबकि दर्शकगण सक्रिय होते हैं।
(B) दर्शकगण में परस्पर-निर्भरता होती है, जबकि समूह में नहीं।
(C) समूह में संरचित अंतःक्रिया और भूमिकाएं होती हैं, जबकि दर्शकगण सामान्यतः निष्क्रिय होते हैं।
(D) दोनों में कोई अंतर नहीं है।

162. यदि आप किसी अंतर्विद्यालयी प्रतियोगिता के विजेता बनते हैं तो आप गर्व का अनुभव करते हैं। यह समूह सदस्यता के किस लाभ को दर्शाता है?
(A) आत्म-सम्मान
(B) सुरक्षा
(C) लक्ष्य प्राप्ति
(D) ज्ञान

163. समूह निर्माण की प्रक्रिया में, एक ही कॉलोनी या विद्यालय में रहने वाले लोगों का मित्र बन जाना किस कारक के महत्व को दर्शाता है?
(A) समानता
(B) सान्निध्य
(C) समान लक्ष्य
(D) प्रतिस्पर्धा

164. टकमैन की कौन सी अवस्था में उत्तेजना के साथ-साथ भय भी होता है?
(A) निर्माण
(B) समापन
(C) विप्लवन
(D) निष्पादन

165. एक समूह में, यदि एक सदस्य को हमेशा मज़ाकिया व्यक्ति की भूमिका निभाने के लिए जाना जाता है, तो यह किसका उदाहरण है?
(A) प्रतिमान
(B) हैसियत
(C) भूमिका
(D) संसक्तता

166. अत्यधिक संसक्त समूह में सदस्यों की भावना कैसी होती है?
(A) 'अहं भावना'
(B) 'वयं भावना'
(C) 'पृथक्करण भावना'

(A) हमेशा नेता से सहमत होना।
(B) वैकल्पिक कार्य योजना प्रस्तुत करना।
(C) अपनी राय अपने तक ही सीमित रखना।
(D) बाहरी विशेषज्ञों की उपेक्षा करना।

143. निम्नलिखित में से कौन सा एक औपचारिक समूह का उदाहरण है?
(A) दोस्तों का एक समूह जो सप्ताहांत पर मिलते हैं।
(B) एक परिवार।
(C) एक कंपनी का निदेशक मंडल।
(D) एक ही शौक साझा करने वाले लोग।

144. बाह्य समूह के सदस्यों का प्रत्यक्षण अक्सर कैसा होता है?
(A) अंतःसमूह के सदस्यों की तुलना में अधिक सकारात्मक।
(B) अंतःसमूह के सदस्यों की तुलना में अधिक नकारात्मक।
(C) अंतःसमूह के सदस्यों के समान।
(D) हमेशा तटस्थ।

145. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सामाजिक सुकरीकरण में, दूसरों की उपस्थिति भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है।
2. सामाजिक सुकरीकरण तब होता है जब कार्य बहुत नया और जटिल हो।
3. सामाजिक सुकरीकरण में व्यक्ति के प्रयासों का मूल्यांकन व्यक्तिगत रुप से किया जाता है।
4. सामाजिक सुकरीकरण हमेशा प्रदर्शन में गिरावट लाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) 1 और 3
(B) 2 और 4
(C) केवल 2
(D) केवल 4

146. सामाजिक स्वैराचार में, लोग कम प्रयास क्यों करते हैं?
(A) क्योंकि वे अधिक अभिप्रेरित होते हैं।
(B) क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका व्यक्तिगत प्रयास पहचाना नहीं जाएगा।
(C) क्योंकि समूह का प्रदर्शन दूसरे समूह से तुलना किया जाता है।
(D) क्योंकि कार्य बहुत महत्वपूर्ण होता है।

147. समूह ध्रुवीकरण के पीछे एक कारण यह है कि समूह चर्चा के दौरान व्यक्ति...
(A) अपने दृष्टिकोण के खिलाफ नए तर्क सुनता है।
(B) अपने दृष्टिकोण के समर्थन में नए तर्क सुनता है।
(C) दूसरों के विचारों से अप्रभावित रहता है।
(D) चर्चा में भाग लेने से इनकार करता है।

148. वह समूह जिसमें सदस्य जन्म से होते हैं और जिसमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया होती है, क्या कहलाता है?
(A) द्वितीयक समूह
(B) औपचारिक समूह
(C) प्राथमिक समूह
(D) अनौपचारिक समूह

149. कौन सा मॉडल समूह के विकास को निर्माण, विप्लवन, प्रतिमान निर्माण, निष्पादन और समापन की अवस्थाओं में वर्णित करता है?
(A) जेनिस का मॉडल
(B) ताजफेल का मॉडल
(C) टकमैन का मॉडल
(D) लताने का मॉडल

150. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): प्राथमिक समूहों में सीमाएँ कम पारगम्य होती हैं।
कारण (R): प्राथमिक समूहों की सदस्यता का वरण या चयन करने का विकल्प व्यक्ति के पास नहीं रहता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

151. एक समूह की आवश्यक शर्त क्या है?
(A) सदस्यों का एक ही स्थान पर होना।
(B) सदस्यों का एक दूसरे को जानना।
(C) सदस्यों के बीच अंतःक्रिया और पारस्परिक निर्भरता।
(D) सदस्यों की समान आयु।

152. निम्नलिखित में से कौन एक दल (team) की विशेषता है, जो उसे एक सामान्य समूह से अलग करती है?
(A) सदस्यों में कोई परस्पर उत्तरदायित्व नहीं होता।
(B) सदस्य समान लक्ष्य और पूरक कौशल हेतु प्रतिबद्ध होते हैं।
(C) केवल व्यक्तिगत योगदान पर जोर दिया जाता है।
(D) नेता ही सभी कार्यों के लिए पूरी तरह जिम्मेदार होता है।

153. जब कोई व्यक्ति किसी महत्वपूर्ण समझे जाने वाले समूह का सदस्य बनकर शक्ति-बोध का अनुभव करता है, तो यह समूह में शामिल होने के किस कारण को इंगित करता है?
(A) सुरक्षा
(B) प्रतिष्ठा या हैसियत
(C) लक्ष्य प्राप्ति
(D) मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि

154. टकमैन की 'प्रतिमान या मानक निर्माण' (norming) अवस्था का मुख्य परिणाम क्या है?
(A) समूह में संघर्ष का बढ़ना।
(B) एक सकारात्मक समूह अनन्यता का विकास।

3. यह तब होता है जब व्यक्तिगत योगदान का मूल्यांकन नहीं किया जा सकता।
4. इससे समूह के सदस्यों में अभिप्रेरणा कम हो जाती है।
5. समूह संसक्तता को प्रबल करने से यह बढ़ जाता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन सामाजिक स्वैराचार की व्याख्या के संदर्भ में सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 2, 3, 4, 5
(C) 1, 2, 3, 5
(D) 1, 3, 4, 5

81. समूह के विचार-विमर्श के बाद, यदि समूह का प्रारंभिक मत मृत्युदंड के पक्ष में है, तो समूह ध्रुवीकरण के कारण अंतिम निर्णय क्या होने की संभावना है?
(A) मृत्युदंड के प्रति तटस्थ हो जाना।
(B) मृत्युदंड का विरोध करना।
(C) मृत्युदंड के पक्ष में और भी अधिक दृढ़ हो जाना।
(D) इस मुद्दे पर कोई निर्णय न लेना।

82. जब आप समान विचार रखने वाले व्यक्तियों को अंतःसमूह के रूप में देखते हैं और उनके साथ तादात्म्य स्थापित करते हैं, तो इसका आपके विचारों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) आपके विचार कमजोर हो जाते हैं।
(B) आपके विचार अपरिवर्तित रहते हैं।
(C) आप अपने विचार बदल देते हैं।
(D) आपके विचार दृढ़ हो जाते हैं।

83. 'समूह' और 'व्यक्तियों के समुच्चय' में मुख्य भेद क्या है?
(A) सदस्यों की संख्या
(B) उपस्थिति का स्थान
(C) पारस्परिक निर्भरता और संरचित अंतःक्रिया
(D) भौतिक निकटता

84. टीम या दल में व्यक्तिगत योगदान के साथ और क्या महत्त्वपूर्ण होता है?
(A) दल-कार्य या टीम-कार्य
(B) केवल नेता का कार्य
(C) बाहरी सहायता
(D) व्यक्तिगत प्रतिस्पर्धा

85. जब हम किसी प्रतिष्ठित समूह के सदस्य बनते हैं तो हम कैसा महसूस करते हैं?
(A) सम्मानित और शक्तिशाली
(B) असुरक्षित और कमजोर
(C) उदासीन और अलग
(D) भयभीत और चिंतित

86. समूह सदस्यता हमें ज्ञान और जानकारी कैसे प्रदान करती है?
(A) यह हमारे दृष्टिकोण को संकुचित करती है।
(B) यह हमें दूसरों से अलग करती है।
(C) यह हमें ऐसी जानकारी देती है जो वैयक्तिक रूप से अप्राप्य है।
(D) यह हमें केवल वही जानकारी देती है जो हम पहले से जानते हैं।

87. टकमैन की समूह विकास की किस अवस्था को 'झंझावात' भी कहा जाता है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) निष्पादन

88. एक क्रिकेट टीम में, कप्तान की हैसियत अन्य सदस्यों की अपेक्षा उच्च होती है। यह किस प्रकार की हैसियत का उदाहरण है?
(A) प्रदत्त हैसियत
(B) साधित या उपार्जित हैसियत
(C) अप्रासंगिक हैसियत
(D) अस्थायी हैसियत

89. 'दल-निष्ठा' या 'वयं भावना' किस अवधारणा से निकटता से संबंधित है?
(A) भूमिका
(B) प्रतिमान
(C) संसक्तता
(D) हैसियत

90. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): औपचारिक समूहों का निर्माण विशिष्ट नियमों या विधि पर आधारित होता है।
कारण (R): औपचारिक समूहों, जैसे किसी विश्वविद्यालय में, व्यवस्था स्थापित करने के लिए सुनिश्चित भूमिकाएँ और मानकों का एक समुच्चय होता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

91. ताजफेल के प्रयोग में, समूह निर्माण की कसौटी को 'कमजोर' क्यों माना गया?
(A) क्योंकि यह दोस्ती पर आधारित थी।
(B) क्योंकि यह शैक्षणिक प्रदर्शन पर आधारित थी।
(C) क्योंकि यह एक लंबे ऐतिहासिक संबंध पर आधारित थी।
(D) क्योंकि यह चित्रकारों की पेंटिंग वरीयता जैसी अल्प बात पर आधारित थी।

92. सामाजिक स्वैराचार को 'मुफ्तखोरी' का अवसर क्यों कहा जाता है?

(D) 'प्रतिस्पर्धा भावना'

167. किसी विश्वविद्यालय को एक औपचारिक समूह क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि इसमें कोई नियम या कानून नहीं होते हैं।
(B) क्योंकि यह विशिष्ट नियमों व सुनिश्चित भूमिकाओं पर आधारित है।
(C) क्योंकि इसमें सदस्यों के बीच घनिष्ठ और व्यक्तिगत संबंध होते हैं।
(D) क्योंकि इसकी सदस्यता जन्म से मिलती है।

168. सामाजिक सुकरीकरण की व्याख्या करने वाला प्रमुख मनोवैज्ञानिक तंत्र क्या है?
(A) उत्तरदायित्व का विसरण
(B) भाव प्रबोधन (arousal)
(C) अभिप्रेरणा में कमी
(D) अनुरूपता का दबाव

169. सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए समूह के सदस्यों में किस भावना को बढ़ाना चाहिए?
(A) कि वे अदृश्य हैं।
(B) कि वे अकेले काम कर रहे हैं।
(C) कि उनके प्रयास का कोई मूल्य नहीं है।
(D) कि वे समूह के सफल परिणाम हेतु वचनबद्ध हैं।

170. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (गोचर)
P. समूहचिंतन
Q. सामाजिक स्वैराचार
R. समूह ध्रुवीकरण
S. सामाजिक सुकरीकरण
सूची II: (कुंजी शब्द)
1. भाव प्रबोधन
2. मुफ्तखोरी
3. अनुरुपता प्रभाव
4. एकमत्य
(A) P-2, Q-4, R-1, S-3
(B) P-4, Q-2, R-3, S-1
(C) P-1, Q-3, R-2, S-4
(D) P-3, Q-1, R-4, S-2

171. लोगों के समूह में शामिल होने का एक मनोवैज्ञानिक कारण क्या है?
(A) धन कमाना
(B) आत्मीयता-भावना और प्रेम का अनुभव करना
(C) शारीरिक शक्ति बढ़ाना
(D) अकेले यात्रा करना

172. वह क्या है जो हमें यह बताता है कि समूह में हमें किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए?
(A) प्रतिमान
(B) भूमिकाएँ
(C) हैसियत
(D) लक्ष्य

173. जब समूह के सदस्य अपने निर्णय के मूल्यांकन के लिए बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करते हैं, तो वे किस समस्या से बचने का प्रयास कर रहे होते हैं?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) समूहचिंतन
(D) सामाजिक सुकरीकरण

174. प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच का अंतर मुख्य रुप से किस पर आधारित है?
(A) समूह के आकार पर।
(B) अंतःक्रिया की प्रकृति और संबंधों की घनिष्ठता पर।
(C) समूह के लक्ष्यों पर।
(D) समूह की भौगोलिक स्थिति पर।

175. अंतःसमूह पक्षपात का क्या अर्थ है?
(A) अपने समूह के सदस्यों के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण रखना।
(B) बाह्य समूह के सदस्यों का पक्ष लेना।
(C) अपने समूह के सदस्यों का पक्ष लेना और उन्हें अनुकूल दृष्टि से देखना।
(D) सभी समूहों के प्रति तटस्थ रहना।

176. एक बड़े समूह में जब सभी सदस्य मिलकर ताली बजाते हैं, तो प्रत्येक व्यक्ति कम ज़ोर से ताली बजाता है। यह किसका उदाहरण है?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) अनुरुपता

177. यदि एक समूह किसी मुद्दे पर पहले से ही थोड़ा रुढ़िवादी है, तो समूह चर्चा के बाद क्या होने की संभावना है?
(A) वे और अधिक उदार हो जाएंगे।
(B) वे और अधिक रुढ़िवादी हो जाएंगे।
(C) वे तटस्थ हो जाएंगे।
(D) वे विभाजित हो जाएंगे।

178. एक संगठित व्यवस्था के रुप में समूह की परिभाषा में क्या शामिल नहीं है?
(A) दो या दो से अधिक व्यक्ति
(B) परस्पर-निर्भरता
(C) सदस्यों के बीच पूर्ण स्वतंत्रता
(D) एक जैसी अभिप्रेरणाएँ

(D) 1, 2, 5

226. समूह की वह विशेषता जो उसे दूसरे समूहों से पृथक् करने में सहायता करती है और उसे एक अलग पहचान प्रदान करती है, क्या है?
(A) सदस्यों का स्वयं को समूह से संबद्ध समझना।
(B) सदस्यों की भिन्न-भिन्न अभिप्रेरणाएँ होना।
(C) सदस्यों के बीच कोई अंतःक्रिया न होना।
(D) सदस्यों का एक दूसरे पर निर्भर न होना।

227. 'समापन' (Adjourning) अवस्था का मुख्य कार्य क्या है?
(A) समूह के लक्ष्यों को निर्धारित करना।
(B) समूह में संघर्ष पैदा करना।
(C) कार्य पूरा होने पर समूह को भंग करना।
(D) समूह के लिए नए सदस्य खोजना।

228. यदि एक समूह में, सदस्यों को लगता है कि उनका व्यक्तिगत योगदान मूल्यांकन योग्य नहीं है, तो क्या होने की संभावना है?
(A) उनकी अभिप्रेरणा बढ़ जाएगी।
(B) उनकी अभिप्रेरणा कम हो जाएगी।
(C) वे और अधिक मेहनत करेंगे।
(D) समूह का प्रदर्शन बेहतर होगा।

229. समूहचिंतन में, सदस्य क्यों मानते हैं कि वे अजेय हैं?
(A) क्योंकि वे वास्तविकता का सही मूल्यांकन करते हैं।
(B) क्योंकि वे बाहरी विशेषज्ञों से सलाह लेते हैं।
(C) क्योंकि वे आलोचनात्मक चिंतन करते हैं।
(D) क्योंकि वे समूह की क्षमताओं को लेकर अतिरंजित भावना रखते हैं।

230. अंतःसमूह और बाह्य समूह के बीच का विभेद किस पर आधारित है?
(A) समूह के आकार पर।
(B) 'हमलोग' बनाम 'वे' की भावना पर।
(C) समूह की औपचारिक संरचना पर।
(D) समूह के लक्ष्यों पर।

231. समूह के सदस्य जो एक-दूसरे को नापसंद करते हैं, उस समूह में क्या कम होने की संभावना है?
(A) संघर्ष
(B) संसक्तता
(C) भूमिकाएँ
(D) प्रतिमान

232. निम्नलिखित में से कौन सा कथन 'दल' या 'टीम' के बारे में सही है?
(A) इसमें व्यक्तिगत योगदान ही एकमात्र महत्वपूर्ण कारक है।
(B) इसमें सदस्यों में प्रायः पूरक कौशल होते हैं।
(C) नेता सभी जिम्मेदारियों को अकेले संभालता है।
(D) यह हमेशा अव्यवस्थित होता है।

233. जब कोई व्यक्ति एक ऐसे समूह में शामिल होता है जो उसे शक्ति-बोध का अनुभव कराता है, तो यह किस आवश्यकता की पूर्ति करता है?
(A) सुरक्षा
(B) प्रतिष्ठा
(C) ज्ञान
(D) मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ

234. समूह विकास की किस अवस्था में समूह के सदस्य एक-दूसरे को जानने का प्रयत्न करते हैं?
(A) निर्माण (Forming)
(B) विप्लवन (Storming)
(C) प्रतिमान निर्माण (Norming)
(D) निष्पादन (Performing)

235. समूह में हैसियत या प्रतिष्ठा कैसे प्राप्त की जा सकती है?
(A) केवल जन्म से।
(B) केवल वरिष्ठता से।
(C) या तो प्रदत्त (जैसे वरिष्ठता) या साधित (जैसे विशेषज्ञता)।
(D) केवल दूसरों की इच्छा से।

236. समूहचिंतन की घटना का अध्ययन किसने किया?
(A) टकमैन
(B) ताजफेल
(C) लताने
(D) इरविंग जेनिस

237. एक समूह जिसमें सदस्यता स्वैच्छिक है और संबंध निर्वैयक्तिक हैं, क्या कहलाता है?
(A) प्राथमिक समूह
(B) द्वितीयक समूह
(C) अंतःसमूह
(D) अनौपचारिक समूह

238. सामाजिक सुकरीकरण की घटना कब देखी जाती है?
(A) जब एक व्यक्ति दूसरों की उपस्थिति में अकेले काम कर रहा हो और उसका मूल्यांकन हो रहा हो।
(B) जब एक व्यक्ति समूह में दूसरों के साथ मिलकर काम कर रहा हो।
(C) जब एक व्यक्ति बिना किसी मूल्यांकन के अकेले काम कर रहा हो।
(D) जब समूह का कार्य बहुत जटिल हो।

239. 'अनुरुपता प्रभाव' (bandwagon effect) किस मनोवैज्ञानिक गोचर से संबंधित है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) सामाजिक सुकरीकरण
(D) समूहचिंतन

190. समूह के सदस्यों के समन्वित प्रयासों से जो सकारात्मक सहक्रिया प्राप्त होती है, वह किसकी विशेषता है?
(A) भीड़
(B) दर्शकगण
(C) दल
(D) व्यक्तियों का एकत्रीकरण

191. एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होने से व्यक्ति के किस पक्ष को बढ़ावा मिलता है?
(A) आत्म-धारणा या आत्म-संप्रत्यय
(B) असुरक्षा की भावना
(C) अकेलेपन की इच्छा
(D) सामाजिक अलगाव

192. समूह संरचना के विकास का आधार क्या है?
(A) सदस्यों का एक दूसरे से अलग रहना।
(B) सदस्यों के बीच समय के साथ होने वाली पारस्परिक अंतःक्रिया।
(C) समूह के नेता का तानाशाही रवैया।
(D) बाहरी समूहों से प्रतिस्पर्धा।

193. समूहचिंतन की प्रवृत्ति उन समूहों में अधिक होती है जो:
(A) बाहरी लोगों से खुले तौर पर सलाह लेते हैं।
(B) समजातीय होने के साथ बाहरी दुनिया से पूर्णतः पृथक् होते हैं।
(C) असहमति और आलोचना को प्रोत्साहित करते हैं।
(D) कम संसक्त होते हैं।

194. "हमारे विद्यालय के छात्र दूसरे विद्यालय के छात्रों से बेहतर हैं।" यह कथन किसका उदाहरण है?
(A) अंतःसमूह पक्षपात
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) समूह निर्माण

195. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।
2. कार्य के महत्व को कम करना।
3. सफल कार्य निष्पादन के लिए समूह सदस्यों को वचनबद्ध करना।
4. समूह संसक्तता को कम करना।
5. सदस्यों को यह अनुभव कराना कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वपूर्ण है।

उपरोक्त में से कौन से उपाय सामाजिक स्वैराचार को कम करने में सहायक हैं?
(A) 1, 2, 3
(B) 1, 3, 5
(C) 2, 3, 4
(D) 1, 4, 5

196. समूह ध्रुवीकरण में 'अनुरूपता प्रभाव' (bandwagon effect) की भूमिका क्या है?
(A) यह व्यक्ति को समूह से अलग विचार रखने के लिए प्रोत्साहित करता है।
(B) यह विचार लोकप्रियता और वैधता का बोध दे व्यक्ति को अधिक दृढ़ करता है।
(C) यह समूह के विचारों को औसत बना देता है।
(D) यह समूह चर्चा को रोकता है।

197. वह कौन सा समूह है जिसमें सदस्यों के संबंध अधिक निर्वैयक्तिक, अप्रत्यक्ष एवं कम आवृत्ति वाले होते हैं?
(A) प्राथमिक समूह
(B) द्वितीयक समूह
(C) अंतःसमूह
(D) परिवार

198. समूह के लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में समूह किस अवस्था में अग्रसर होता है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) निष्पादन

199. समूह द्वारा स्थापित व्यवहार और विश्वास के अपेक्षित मानदंड क्या कहलाते हैं?
(A) भूमिकाएँ
(B) प्रतिमान
(C) हैसियत
(D) संसक्तता

200. निम्नलिखित अवस्थाओं को टकमैन के समूह विकास मॉडल के अनुसार सही कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. निर्माण
2. प्रतिमान निर्माण
3. विप्लवन
4. निष्पादन
5. समापन

उपरोक्त अवस्थाओं का सही क्रम क्या है?
(A) 1, 2, 3, 4, 5
(B) 1, 3, 2, 4, 5
(C) 3, 1, 4, 5, 2
(D) 1, 4, 3, 2, 5

201. समूहचिंतन से बचने के लिए, एक leader को क्या करना चाहिए?
(A) अपनी राय को सबसे पहले और सबसे मजबूती से व्यक्त करना चाहिए।
(B) असहमति व्यक्त करने वाले सदस्यों को दंडित करना चाहिए।
(C) समूह में आलोचनात्मक चिंतन और स्वस्थ असहमति को प्रोत्साहित करें।

(C) विप्लवन
(D) समापन

279. समूह में आलोचनात्मक चिंतन को पुरस्कृत करना किस नकारात्मक प्रभाव को रोक सकता है?
(A) समूहचिंतन
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) सामाजिक सुकरीकरण

280. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): सामाजिक सुकरीकरण में, दूसरों की उपस्थिति प्रदर्शन में सुधार करती है।
कारण (R): यह प्रभाव विशेष रुप से तब देखा जाता है जब कार्य सरल या अच्छी तरह से सीखा हुआ हो, क्योंकि उपस्थिति से उत्पन्न भाव प्रबोधन प्रभावी अनुक्रिया को सुगम बनाता है।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

281. एक समूह में सदस्यों के बीच एकता और 'वयं भावना' को क्या कहा जाता है?
(A) संसक्तता
(B) संरचना
(C) प्रतिमान
(D) हैसियत

282. जब समूह के सदस्य यह महसूस करते हैं कि उनके व्यक्तिगत प्रयासों को पहचाना नहीं जाएगा, तो वे कम प्रयास करते हैं। यह घटना क्या है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) सामाजिक सुकरीकरण
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) समूहचिंतन

283. कौन सा कथन प्राथमिक समूह का सबसे अच्छा वर्णन करता है?
(A) यह छोटा, घनिष्ठ और इसमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया होती है।
(B) यह बड़ा, औपचारिक और निर्वैयक्तिक होता है।
(C) इसकी सदस्यता हमेशा स्वैच्छिक होती है।
(D) यह किसी विशिष्ट लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बनता है।

284. समूह चर्चा के बाद एक समूह का निर्णय उसके सदस्यों के व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में अधिक चरम क्यों हो जाता है?
(A) क्योंकि समूह में कोई भी अपनी राय व्यक्त नहीं करता है।
(B) क्योंकि सदस्य समर्थन में नए तर्क सुन प्रारंभिक मत प्रबल करते हैं।
(C) क्योंकि सदस्य हमेशा एक औसत समाधान पर सहमत होते हैं।
(D) क्योंकि नेता अपना निर्णय थोप देता है।

285. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. परस्पर-निर्भरता
2. भीड़ में संरचना और आत्मीयता होती है।
3. दल में पूरक कौशल होते हैं।
4. दर्शकगण सामान्यतः निष्क्रिय होते हैं।
उपरोक्त में से कौन से कथन गलत हैं?
(A) केवल 1
(B) केवल 2
(C) केवल 3 और 4
(D) केवल 1 और 4

286. टकमैन की किस अवस्था को 'झंझावात' के नाम से भी जाना जाता है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) निष्पादन

287. समूह में व्यवहार के 'अकथनीय नियम' क्या कहलाते हैं?
(A) भूमिकाएँ
(B) प्रतिमान
(C) हैसियत
(D) लक्ष्य

288. 'समूहचिंतन' (Groupthink) शब्द की अवधारणा किस मनोवैज्ञानिक ने दी?
(A) टकमैन
(B) ताजफेल
(C) इरविंग जेनिस
(D) लताने

289. एक अनौपचारिक समूह का निर्माण किस पर आधारित नहीं होता है?
(A) घनिष्ठ संबंध
(B) मित्रता
(C) लिखित नियम और कानून
(D) साझा रुचियाँ

290. सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए क्या करना चाहिए?
(A) व्यक्तिगत योगदान को अदृश्य बनाना।
(B) कार्य को महत्वहीन बनाना।
(C) समूह संसक्तता को प्रबल करना।
(D) समूह का आकार बहुत बड़ा करना।

214. निम्नलिखित में से कौन सा द्वितीयक समूह का सबसे अच्छा उदाहरण है?
(A) एक घनिष्ठ मित्र मंडली
(B) एक परिवार
(C) एक व्यावसायिक संघ
(D) एक क्रीड़ा-समूह

215. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. भूमिकाएँ सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाएँ हैं।
2. प्रतिमान व्यवहार के अलिखित नियम हैं।
3. हैसियत केवल जन्म से प्राप्त होती है।
4. संसक्तता सदस्यों के बीच एकता को दर्शाती है।
उपरोक्त कथनों में से कौन-सा/से सही है/हैं?
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 3, 4
(C) 1, 2, 4
(D) 1, 3, 4

216. एक व्यक्ति जो बहुत अधिक टेलीविज़न देखने को बुरा मानता है, जब किसी ऐसे व्यक्ति से मिलता है जो समान विचार रखता है, तो उसके विचार और अधिक दृढ़ क्यों हो जाते हैं?
(A) क्योंकि समान विचारधारा वाले अन्य व्यक्ति से उसे वैधता मिलती है।
(B) क्योंकि उसे विरोधी तर्क सुनने को मिलते हैं।
(C) क्योंकि वह अकेला महसूस करता है।
(D) क्योंकि वह अनुरूपता का विरोध करता है।

217. एक समूह का सदस्य होने के नाते, आप स्वयं को दूसरों से बेहतर समझते हैं। यह समूह में शामिल होने के किस कारण से संबंधित है?
(A) आत्म-सम्मान
(B) सुरक्षा
(C) लक्ष्य प्राप्ति
(D) ज्ञान

218. ताजफेल के प्रयोग में, बच्चों ने केवल समूह सदस्यता और कोड संख्या के आधार पर धन का वितरण किया। यह किस घटना को दर्शाता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) अंतःसमूह पक्षपात
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) सामाजिक सुकरीकरण

219. समूह का कौन सा प्रकार उसके प्रकार्यों की स्पष्टता और घोषणा के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है?
(A) प्राथमिक और द्वितीयक
(B) औपचारिक और अनौपचारिक
(C) अंतःसमूह और बाह्य समूह
(D) बड़े और छोटे

220. समूह ध्रुवीकरण की घटना में, समूह के भीतर अंतःक्रिया का परिणाम क्या होता है?
(A) विचारों का कमजोर होना
(B) विचारों का औसत होना
(C) विचारों का और अधिक प्रबल होना
(D) विचारों में कोई परिवर्तन नहीं

221. एक टीम में, सदस्य अपने क्रियाकलापों के लिए कैसे उत्तरदायी होते हैं?
(A) व्यक्तिगत रूप से
(B) केवल नेता के प्रति
(C) किसी के प्रति नहीं
(D) परस्पर रूप से

222. निम्नलिखित में से कौन सा लक्षण समूहचिंतन का लक्षण नहीं है?
(A) समूह में घटनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता के बारे में एक अतिरंजित भावना।
(B) समूह द्वारा विभिन्न वैकल्पिक कार्य योजनाओं पर विचार करने की सुदृढ़ परंपरा।
(C) बाहरी दुनिया के उन संकेतों को नकारना जो समूह की योजना के लिए खतरा हैं।
(D) असहमत मत व्यक्त करने से बचना।

223. सामाजिक स्वैराचार को कम किया जा सकता है यदि...
(A) समूह बहुत बड़ा हो।
(B) व्यक्तिगत योगदान को पहचाना न जा सके।
(C) समूह में कोई संसक्तता न हो।
(D) कार्य को सदस्यों के लिए महत्वपूर्ण बना दिया जाए।

224. जब किसी व्यक्ति की विशेषज्ञता के कारण उसे समूह में उच्च प्रतिष्ठा मिलती है, तो यह हैसियत...
(A) साधित या उपार्जित होती है।
(B) प्रदत्त होती है।
(C) जन्मजात होती है।
(D) अप्रासंगिक होती है।

225. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. समूह में व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की संतुष्टि होती है।
2. सान्निध्य समूह निर्माण को सुगम बनाता है।
3. समानता का सिद्धांत बताता है कि हम समान लोगों को पसंद करते हैं।
4. टकमैन का मॉडल समूह विकास की पाँच अवस्थाओं का वर्णन करता है।
5. 'विप्लवन' अवस्था में, समूह अत्यधिक सामंजस्यपूर्ण होता है।
उपरोक्त कथनों में से कौन-से सही हैं?
(A) 1, 2, 4
(B) 2, 3, 5
(C) 1, 3, 4

(D) निर्णय प्रक्रिया को गुप्त रखना चाहिए।

202. सामाजिक मनोविज्ञान में, 'हमलोग' बनाम 'वे' का वर्गीकरण क्या दर्शाता है?
(A) औपचारिक और अनौपचारिक समूह
(B) प्राथमिक और द्वितीयक समूह
(C) अंतःसमूह और बाह्य समूह
(D) बड़े और छोटे समूह

203. सामाजिक सुकरीकरण की घटना यह बताती है कि दूसरों की उपस्थिति...
(A) हमेशा प्रदर्शन को बेहतर बनाती है।
(B) हमेशा प्रदर्शन को खराब करती है।
(C) सरल कार्यों में प्रदर्शन बेहतर करती है, बशर्ते मूल्यांकन व्यक्तिगत हो।
(D) प्रदर्शन पर कोई प्रभाव नहीं डालती है।

204. यदि एक समूह किसी निर्णय पर पहुँचाता है जो उसके किसी भी सदस्य के व्यक्तिगत विचारों से अधिक जोखिम भरा है, तो यह किसका उदाहरण है?
(A) समूह ध्रुवीकरण
(B) समूहचिंतन
(C) सामाजिक स्वैराचार
(D) सामाजिक सुकरीकरण

205. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (समूह का प्रकार)
P. टीम
Q. भीड़
R. प्राथमिक समूह
S. औपचारिक समूह
सूची II: (विशेषता/उदाहरण)
1. परिवार
2. सकारात्मक सहक्रिया
3. विश्वविद्यालय
4. कोई संरचना नहीं
(A) P-1, Q-3, R-4, S-2
(B) P-2, Q-4, R-1, S-3
(C) P-3, Q-1, R-2, S-4
(D) P-4, Q-2, R-3, S-1

206. 'संसक्तता' का समूह के सदस्यों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
(A) वे समूह छोड़ने के लिए प्रेरित होते हैं।
(B) वे समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा रखते हैं।
(C) वे एक-दूसरे से प्रतिस्पर्धा करने लगते हैं।
(D) वे एक-दूसरे के प्रति उदासीन हो जाते हैं।

207. टकमैन की 'विप्लवन' (storming) अवस्था की विशेषता है:
(A) उच्च स्तर की अनिश्चितता और शिष्टाचार।
(B) नेतृत्व और नियंत्रण को लेकर अंतरा-समूह द्वंद्व।
(C) स्पष्ट मानदंडों और भूमिकाओं की स्थापना।
(D) लक्ष्य-उन्मुख और कुशल प्रदर्शन।

208. निम्नलिखित में से कौन सा कथन गलत है?
(A) समूह परस्पर-निर्भर व्यक्तियों का समुच्चय है।
(B) दल (team) में सदस्यों के पास पूरक कौशल होते हैं।
(C) समूह के सदस्य एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं।
(D) भीड़ एक सु-संगठित समूह है।

209. लोग समूहों में क्यों शामिल होते हैं, इसका एक प्रमुख कारण है 'मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की संतुष्टि'। इसका एक उदाहरण है:
(A) एक कार्य पूरा करना जो अकेले नहीं हो सकता।
(B) आत्मीयता-भावना और प्रेम प्राप्त करना।
(C) खतरों से सुरक्षा महसूस करना।
(D) एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य बनना।

210. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): समूह ध्रुवीकरण तब होता है जब समूह चर्चा के बाद सदस्यों के विचार अधिक चरम हो जाते हैं।
कारण (R): समूह में, लोग समान विचार वाले दूसरों से नए, प्रेरक तर्क सुनते हैं, जो उनके मौजूदा विचारों को पुष्ट करते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

211. एक समूह में, जहाँ किसी भी सदस्य के व्यक्तिगत योगदान को मापा नहीं जा सकता, कौन सी घटना होने की संभावना है?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) समूहचिंतन
(C) उच्च प्रदर्शन
(D) सामाजिक स्वैराचार

212. जब कोई समूह अपनी क्षमता के बारे में अति-आशावादी हो जाता है और चेतावनी के संकेतों को नजरअंदाज कर देता है, तो यह स्थिति क्या कहलाती है?
(A) समूह ध्रुवीकरण
(B) समूहचिंतन
(C) सामाजिक स्वैराचार
(D) समूह निर्माण

213. एक छात्र एक प्रतिष्ठित संगीत समूह में शामिल होता है। इससे उसके आत्म-सम्मान में वृद्धि होती है। यह समूह में शामिल होने के किस कारण को दर्शाता है?
(A) सुरक्षा
(B) लक्ष्य प्राप्ति
(C) आत्म-सम्मान और प्रतिष्ठा
(D) ज्ञान प्राप्त करना

240. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (वैज्ञानिक)
P. टकमैन
Q. इरविंग जेनिस
R. ताजफेल
S. लताने
सूची II: (अवधारणा/प्रयोग)
1. समूहचिंतन
2. सामाजिक स्वैराचार
3. न्यूनतम समूह प्रतिमान
4. समूह विकास की अवस्थाएँ
(A) P-4, Q-1, R-3, S-2
(B) P-1, Q-2, R-3, S-4
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-2, Q-3, R-4, S-1

241. समूह और व्यक्तियों के एकत्रीकरण में मुख्य अंतर क्या है?
(A) संख्या
(B) स्थान
(C) समय
(D) परस्पर-निर्भरता

242. कौन सी अवस्था में समूह के सदस्य समूह व्यवहार से संबंधित मानक विकसित करते हैं?
(A) प्रतिमान निर्माण
(B) निर्माण
(C) विप्लवन
(D) निष्पादन

243. समूह में एकता, बद्धता एवं परस्पर आकर्षण को क्या कहते हैं?
(A) भूमिका
(B) प्रतिमान
(C) संसक्तता
(D) हैसियत

244. कौन सा समूह प्रकार पूर्व-विद्यमान होता है और व्यक्ति को प्रदत्त किया जाता है?
(A) द्वितीयक समूह
(B) औपचारिक समूह
(C) अनौपचारिक समूह
(D) प्राथमिक समूह

245. अकेले निष्पादन की तुलना में समूह में व्यक्ति द्वारा कम मेहनत से कार्य करना क्या कहलाता है?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) समूहचिंतन
(D) सामाजिक स्वैराचार

246. एक ही विचार रखने वाले लोगों के साथ चर्चा करने के बाद किसी व्यक्ति के विचार और अधिक दृढ़ क्यों हो जाते हैं?
(A) क्योंकि उसे विरोधी तर्क सुनने को मिलते हैं।
(B) क्योंकि चर्चा के दौरान नए प्रबल समर्थक तर्क सुनने को मिलते हैं।
(C) क्योंकि वह अकेला महसूस करता है।
(D) क्योंकि वह अनुरुपता का विरोध करता है।

247. दल (team) में सकारात्मक सहक्रिया कैसे प्राप्त होती है?
(A) सदस्यों के व्यक्तिगत प्रयासों से।
(B) सदस्यों के समन्वित प्रयासों से।
(C) केवल नेता के प्रयासों से।
(D) प्रतिस्पर्धा से।

248. समूह निर्माण को कौन सा कारक सुगम बनाता है?
(A) सान्निध्य
(B) दूरी
(C) भिन्नता
(D) अलगाव

249. समूहचिंतन को रोकने के लिए क्या उपाय करना चाहिए?
(A) आलोचनात्मक चिंतन को हतोत्साहित करना।
(B) समूह को बाहरी दुनिया से अलग रखना।
(C) बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना।
(D) एकमत्य पर जोर देना।

250. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रुप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): अंतःसमूह के सदस्यों को अनुकूल दृष्टि से देखा जाता है।
कारण (R): लोग अपने समूह के सदस्यों में समानता मानते हैं और उनमें वांछनीय विशेषक पाते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

251. समूह के प्रकार्य स्पष्ट रुप से किस प्रकार के समूह में घोषित होते हैं?
(A) अनौपचारिक समूह
(B) प्राथमिक समूह
(C) बाह्य समूह
(D) औपचारिक समूह

252. सामाजिक स्वैराचार का अनुभव करने वाले व्यक्ति क्या महसूस करते हैं?
(A) कम उत्तरदायी
(B) अधिक अभिप्रेरित
(C) अधिक जिम्मेदार

(D) अधिक सतर्क

253. समूह ध्रुवीकरण की घटना में, समूह का निर्णय होता है:
(A) सदस्यों के औसत विचारों का प्रतिनिधित्व।
(B) हमेशा सबसे सुरक्षित विकल्प।
(C) हमेशा नेता का विचार।
(D) प्रारंभिक औसत विचारों की तुलना में अधिक चरम।

254. एक परिवार को प्राथमिक समूह क्यों माना जाता है?
(A) क्योंकि इसमें निर्वैयक्तिक संबंध होते हैं।
(B) क्योंकि इसमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया और घनिष्ठ संबंध होते हैं।
(C) क्योंकि इसकी सदस्यता स्वैच्छिक होती है।
(D) क्योंकि यह एक औपचारिक संरचना है।

255. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. सदस्य परस्पर-निर्भर होते हैं।
2. सदस्यों की भूमिकाएँ और हैसियत होती है।
3. सदस्यों की अभिप्रेरणाएँ भिन्न-भिन्न होती हैं।
4. सदस्यों के व्यवहार के लिए प्रतिमान होते हैं।

उपरोक्त कथनों में से कौन-से समूह की विशेषताओं का सही वर्णन करते हैं?
(A) 1, 2, 3
(B) 1, 2, 4
(C) 2, 3, 4
(D) 1, 3, 4

256. समूह निर्माण की 'विप्लवन' अवस्था में क्या होता है?
(A) सदस्य एक-दूसरे को जानते हैं।
(B) सदस्यों के मध्य लक्ष्य प्राप्ति और नियंत्रण हेतु द्वंद्व होता है।
(C) सदस्य व्यवहार के मानक स्थापित करते हैं।
(D) समूह अपने लक्ष्य को प्राप्त करता है।

257. वह कौन सा गोचर है जिसमें अत्यधिक संसक्त समूह तर्कहीन निर्णय ले सकते हैं?
(A) समूहचिंतन
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) सामाजिक सुकरीकरण

258. दूसरों की उपस्थिति में किसी व्यक्ति के प्रदर्शन में सुधार होना क्या कहलाता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) अनुरूपता
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) सामाजिक सुकरीकरण

259. समूह के सदस्यों को यह अनुभव कराना कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वपूर्ण है, किस समस्या को कम करता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) सामाजिक सुकरीकरण
(C) समूहचिंतन
(D) समूह ध्रुवीकरण

260. निम्नलिखित कारकों को उनके समूह निर्माण में होने वाले संभावित कालानुक्रमिक क्रम में व्यवस्थित करें:
1. समानता का मूल्यांकन
2. सान्निध्य के कारण अंतःक्रिया
3. समान लक्ष्यों के कारण एकीकरण

उपरोक्त का सही क्रम क्या है?
(A) 1, 2, 3
(B) 2, 1, 3
(C) 3, 1, 2
(D) 2, 3, 1

261. एक समूह में, नेता या मुखिया की क्या भूमिका होती है?
(A) कोई जिम्मेदारी नहीं लेना।
(B) कार्य की जिम्मेदारी संभालना।
(C) सभी सदस्यों पर जिम्मेदारी डालना।
(D) समूह को भंग करना।

262. टकमैन के अनुसार, कौन सी अवस्था अंतिम नहीं हो सकती है?
(A) निष्पादन
(B) समापन
(C) निर्माण
(D) विप्लवन

263. 'भूमिका' की अवधारणा में क्या शामिल है?
(A) किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत इच्छाएँ।
(B) समूह के सभी सदस्यों के लिए समान व्यवहार।
(C) किसी भी प्रकार के व्यवहार की स्वतंत्रता।
(D) एक विशिष्ट स्थिति में अपेक्षित व्यवहार।

264. समूहचिंतन में समूह के सदस्य आलोचनात्मक चिंतन की अवहेलना क्यों करते हैं?
(A) क्योंकि वे सबसे अच्छा समाधान खोजना चाहते हैं।
(B) क्योंकि वे समूह संसक्ति और सामंजस्य को बनाए रखना चाहते हैं।
(C) क्योंकि नेता उन्हें ऐसा करने के लिए मजबूर करता है।
(D) क्योंकि उनके पास पर्याप्त समय नहीं होता है।

265. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. अंतःसमूह स्वयं के समूह को इंगित करता है।
2. बाह्य समूह दूसरे समूह को इंगित करता है।
3. अंतःसमूह के लिए 'हमलोग' और बाह्य समूह के लिए 'वे' शब्द का प्रयोग होता है।
4. अंतःसमूह को प्रायः नकारात्मक और बाह्य समूह को सकारात्मक रूप से देखा जाता है।
5. यह वर्गीकरण हमारे सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है।

उपरोक्त में से कौन से कथन अंतःसमूह और बाह्य समूह के बारे

में सही हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 1, 2, 3, 5
(C) 2, 3, 4, 5
(D) 1, 3, 4, 5

266. ताजफेल के प्रयोग का क्या निष्कर्ष था?
(A) अंतःसमूह पक्षपात के लिए न्यूनतम स्थितियाँ भी पर्याप्त हैं।
(B) समूह सदस्यता व्यवहार को प्रभावित नहीं करती है।
(C) लोग हमेशा निष्पक्ष होते हैं।
(D) बच्चे वयस्कों की तुलना में अधिक पक्षपाती होते हैं।

267. सामाजिक स्वैराचार की घटना किस प्रकार के कार्यों में अधिक देखी जाती है?
(A) व्यक्तिगत कार्य
(B) रचनात्मक कार्य
(C) मानसिक कार्य
(D) सामूहिक कार्य

268. समूह में अंतःक्रिया के बाद विचारों का और अधिक चरम हो जाना क्या कहलाता है?
(A) समूह ध्रुवीकरण
(B) समूह एकमत्य
(C) समूह सामान्यीकरण
(D) समूह विघटन

269. समूह संरचना का वह कौन सा घटक है जो 'वयं भावना' से सबसे अधिक संबंधित है?
(A) भूमिकाएँ
(B) प्रतिमान
(C) संसक्तता
(D) हैसियत

270. एक व्यक्ति का मित्र मंडली किस प्रकार के समूह का उदाहरण है?
(A) औपचारिक समूह
(B) अनौपचारिक समूह
(C) द्वितीयक समूह
(D) बाह्य समूह

271. सामाजिक सुकरीकरण के लिए क्या आवश्यक है?
(A) दूसरों की उपस्थिति और व्यक्तिगत मूल्यांकन।
(B) दूसरों की अनुपस्थिति।
(C) उत्तरदायित्व का विसरण।
(D) अभिप्रेरणा में कमी।

272. समूह संसक्तता को प्रबल करना किस समस्या को कम करने में मदद कर सकता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) समूहचिंतन
(D) अनुरुपता

273. एक समूह के सदस्य के रुप में, आपके व्यवहार का मार्गदर्शन कौन करता है?
(A) केवल आपकी व्यक्तिगत इच्छाएँ
(B) समूह के प्रतिमान और मानक
(C) बाहरी समूहों के नियम
(D) कोई नियम नहीं

274. टकमैन की किस अवस्था में समूह लक्ष्य प्राप्ति की दिशा में सबसे प्रभावी ढंग से काम करता है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) निष्पादन

275. सूची-I का सूची-II के साथ मिलान कीजिए।
सूची I: (समूह का प्रकार)
P. अंतःसमूह
Q. बाह्य समूह
R. प्राथमिक समूह
S. द्वितीयक समूह
सूची II: (विशेषता)
1. 'वे'
2. 'हमलोग'
3. निर्वैयक्तिक संबंध
4. मुखोन्मुख अंतःक्रिया
(A) P-1, Q-2, R-3, S-4
(B) P-2, Q-1, R-4, S-3
(C) P-3, Q-4, R-1, S-2
(D) P-4, Q-3, R-2, S-1

276. यदि किसी समूह में नेता नहीं है और सभी सदस्य स्वयं पर जिम्मेदारी लेते हैं, तो यह किसकी विशेषता है?
(A) समूह
(B) दल
(C) भीड़
(D) दर्शकगण

277. समूह निर्माण का सबसे आधारभूत कारक क्या है?
(A) सान्निध्य
(B) समानता
(C) समान लक्ष्य
(D) प्रतिष्ठा

278. एक ऐसा समूह जो किसी विशिष्ट कार्य के लिए बनता है और कार्य पूरा होने पर भंग हो जाता है, वह टकमैन की किस अवस्था से गुजरता है जो स्थायी समूह नहीं गुजरते?
(A) निर्माण
(B) निष्पादन

179. समूह निर्माण में, जब लोग एक-दूसरे को पसंद करने लगते हैं क्योंकि उन्हें पता चलता है कि वे दोनों एक ही शौक साझा करते हैं, तो यह किस कारक का प्रभाव है?
(A) सान्निध्य
(B) समानता
(C) समान लक्ष्य
(D) हैसियत

180. नीचे दो कथन दिए गए हैं, एक को अभिकथन (A) और दूसरे को कारण (R) के रूप में अंकित किया गया है।
अभिकथन (A): एक उच्च संसक्त समूह को छोड़ना कठिन होता है।
कारण (R): संसक्तता समूह के सदस्यों के बीच एकता, बद्धता और परस्पर आकर्षण को इंगित करती है, जिससे सदस्य समूह में बने रहना चाहते हैं।
(A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
(B) (A) और (R) दोनों सत्य हैं, लेकिन (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है।
(C) (A) सत्य है, लेकिन (R) असत्य है।
(D) (A) असत्य है, लेकिन (R) सत्य है।

181. समूहचिंतन में, समूह 'कार्य की योजना के वास्तविक मूल्यांकन की अभिप्रेरणा की अवहेलना' क्यों करता है?
(A) क्योंकि वे सबसे श्रेष्ठ और प्रभावी समाधान खोजना चाहते हैं।
(B) क्योंकि वे समूह एकमत्य बनाए रखने पर अत्यधिक बल देते हैं।
(C) क्योंकि उनके पास आवश्यक और पर्याप्त जानकारी उपलब्ध नहीं होती है।
(D) क्योंकि वे अत्यधिक बाहरी दबाव या गंभीर तनाव में होते हैं।

182. एक अनौपचारिक समूह की प्रमुख विशेषता क्या है?
(A) इसका निर्माण विशिष्ट नियमों पर आधारित होता है।
(B) इसमें सदस्यों की भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से परिभाषित होती हैं।
(C) इसमें सदस्यों के बीच घनिष्ठ संबंध होते हैं।
(D) यह हमेशा किसी बड़े संगठन का हिस्सा होता है।

183. ताजफेल के प्रयोग ने यह प्रदर्शित किया कि:
(A) समूह सदस्यता व्यवहार को प्रभावित नहीं करती है।
(B) अंतःसमूह पक्षपात के लिए एक कमजोर कसौटी भी पर्याप्त है।
(C) लोग हमेशा बाह्य समूह का पक्ष लेते हैं।
(D) समूह निर्माण के लिए लंबी अंतःक्रिया आवश्यक है।

184. सामाजिक स्वैराचार का एक मुख्य कारण 'उत्तरदायित्व का विसरण' है। इसका क्या मतलब है?
(A) प्रत्येक सदस्य कार्य के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार महसूस करता है।
(B) समूह में कोई भी व्यक्ति स्वयं को व्यक्तिगत जिम्मेदार नहीं मानता।
(C) जिम्मेदारी केवल नेता पर होती है।
(D) जिम्मेदारी समूह के बाहर किसी पर होती है।

185. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।
2. कार्य के महत्व को बढ़ाना।
3. समूह के सदस्यों को यह महसूस कराना कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वहीन है।
4. समूह संसक्तता को प्रबल करना।

उपरोक्त में से कौन सा तरीका सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए उपयुक्त नहीं है?
(A) केवल 1 और 2
(B) केवल 3
(C) केवल 2 और 4
(D) केवल 1, 2 और 4

186. समूह की परिभाषा के अनुसार, क्या क्रिकेट मैच देख रहे दर्शक एक समूह हैं?
(A) हाँ, क्योंकि वे एक ही स्थान पर हैं।
(B) नहीं, क्योंकि वे परस्पर-निर्भर नहीं हैं और उनकी कोई निर्धारित भूमिका नहीं है।
(C) हाँ, क्योंकि उनकी रुचि समान है।
(D) नहीं, क्योंकि उनकी संख्या बहुत अधिक है।

187. टकमैन के अनुसार, समूह विकास की कौन सी अवस्था सकारात्मक समूह अनन्यता के विकास का मार्ग प्रशस्त करती है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) समापन

188. जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसका मत आपके समान होता है, तो आपको कैसा अनुभव होता है?
(A) आपके मत को अमान्यता मिलती है।
(B) आपके मत को मान्यता मिलती है।
(C) आप उस व्यक्ति को नापसंद करने लगते हैं।
(D) आप अपने मत पर संदेह करने लगते हैं।

189. कौन सी स्थिति सामाजिक सुकरीकरण का कारण बन सकती है?
(A) एक समूह परियोजना पर काम करना जहां ग्रेड साझा किया जाता है।
(B) एक व्यक्तिगत परीक्षा देना जिसमें सहपाठी भी मौजूद हों।
(C) रस्साकशी की टीम में होना।
(D) एक बड़े ऑर्केस्ट्रा में वाद्य यंत्र बजाना।

291. समूह ध्रुवीकरण का मतलब है कि समूह चर्चा के बाद...
(A) समूह के विचार अधिक चरम हो जाते हैं।
(B) समूह के विचार कम चरम हो जाते हैं।
(C) समूह में विभाजन हो जाता है।
(D) समूह कोई निर्णय नहीं ले पाता।

292. कौन सा समूह जन्म पर आधारित होता है?
(A) द्वितीयक समूह
(B) औपचारिक समूह
(C) प्राथमिक समूह
(D) व्यावसायिक समूह

293. जब एक कुशल पियानोवादक दर्शकों के सामने बेहतर प्रदर्शन करता है, तो यह किसका उदाहरण है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) सामाजिक सुकरीकरण
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) समूहचिंतन

294. समूह के सदस्यों को अन्य सदस्यों द्वारा दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति को क्या कहते हैं?
(A) भूमिका
(B) प्रतिमान
(C) हैसियत
(D) संसक्तता

295. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए:
1. परस्पर-निर्भरता
2. समान अभिप्रेरणाएँ
3. निर्धारित भूमिकाएँ
4. प्रतिमान या मानक
5. सदस्यों के बीच कोई अंतःक्रिया नहीं

उपरोक्त में से कौन सी विशेषताएँ एक समूह को सही ढंग से परिभाषित करती हैं?
(A) 1, 2, 3, 4
(B) 2, 3, 4, 5
(C) 1, 3, 4, 5
(D) 1, 2, 3, 5

296. टकमैन के अनुसार, समूह विकास की पहली अवस्था कौन सी है?
(A) निर्माण
(B) विप्लवन
(C) प्रतिमान निर्माण
(D) निष्पादन

297. समूहचिंतन की स्थिति में समूह का प्राथमिक उद्देश्य क्या होता है?
(A) सबसे अच्छा निर्णय लेना।
(B) सभी विकल्पों का मूल्यांकन करना।
(C) समूह में सामंजस्य और एकमत्य बनाए रखना।
(D) असहमति को प्रोत्साहित करना।

298. एक कार्यालय में काम करने वाले कर्मचारी किस प्रकार के समूह का उदाहरण हैं?
(A) प्राथमिक समूह
(B) औपचारिक और द्वितीयक समूह
(C) अनौपचारिक समूह
(D) केवल अंतःसमूह

299. लताने के प्रयोगों ने किस मनोवैज्ञानिक घटना का प्रदर्शन किया?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) सामाजिक स्वैराचार
(C) समूह ध्रुवीकरण
(D) समूहचिंतन

300. समूह चर्चा के बाद समूह की प्रारंभिक स्थिति का और अधिक मजबूत हो जाना क्या कहलाता है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) समूह ध्रुवीकरण
(C) समूहचिंतन
(D) सामाजिक सुकरीकरण

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

सामाजिक समूह केवल व्यक्तियों का एकत्रीकरण मात्र नहीं है, बल्कि यह एक जटिल सामाजिक संरचना है जिसमें सदस्य एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं और परस्पर-निर्भर होते हैं। समूह निर्माण की जड़ें मानव की मौलिक मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं में निहित हैं। सुरक्षा की आवश्यकता एक प्रमुख प्रेरक है; समूह में रहकर व्यक्ति खतरों के प्रति कम असुरक्षित महसूस करता है, जो विकासवादी दृष्टिकोण से एक उत्तरजीविता तंत्र रहा है। इसके अतिरिक्त, सामाजिक अनन्यता सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए समूहों में शामिल होते हैं। एक प्रतिष्ठित या सफल समूह की सदस्यता व्यक्ति की आत्म-अवधारणा को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। इसे 'परावर्तित महिमा में आनंदित होना' भी कहते हैं। आत्मीयता और संबंध की आवश्यकता भी एक शक्तिशाली कारक है, जो अकेलेपन की भावना को कम करता है और सामाजिक समर्थन का एक तंत्र प्रदान करता है। समूह अपने सदस्यों के लिए विशिष्ट लक्ष्य भी निर्धारित करते हैं, जिन्हें व्यक्तिगत रूप से प्राप्त करना कठिन हो सकता है। इस प्रकार, समूह मनोवैज्ञानिक सुरक्षा, आत्म-मूल्य की भावना और साझा उद्देश्यों की पूर्ति का एक त्रि-आयामी लाभ प्रदान करते हैं, जो इसे मानव समाज का एक सार्वभौमिक और स्थायी हिस्सा बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

301. स्रोत के अनुसार, व्यक्तियों के समूह में शामिल होने का एक प्रमुख मनोवैज्ञानिक कारण क्या है?
(A) वित्तीय लाभ प्राप्त करना

गहरी उदासीनता

317. निम्नलिखित में से कौन सा कारक समूह संसक्तता को बढ़ाने की संभावना रखता है?
(A) समूह का बड़ा आकार
(B) किसी बाहरी समूह से प्रतिस्पर्धा
(C) समूह की बार-बार विफलता
(D) सदस्यों के बीच अंतःक्रिया की कमी

318. परिच्छेद के अनुसार, उच्च संसक्तता का संभावित नकारात्मक परिणाम क्या है?
(A) 'समूह-सोच' की घटना के कारण दोषपूर्ण और तर्कहीन निर्णय लेने की प्रवृत्ति
(B) समूह के सदस्यों के बीच होने वाले सहज संवाद और संचार में भारी कमी
(C) समूह के निर्धारित लक्ष्यों और उद्देश्यों के प्रति व्यक्तिगत प्रतिबद्धता में कमी
(D) समूह सदस्यता से प्राप्त होने वाली व्यक्तिगत संतुष्टि के स्तर में बड़ी गिरावट

319. एक फुटबॉल टीम जो लगातार मैच जीत रही है, उसके बारे में क्या अनुमान लगाया जा सकता है?
(A) टीम की संसक्तता कम होने की संभावना है।
(B) टीम के सदस्य एक दूसरे से बात करना बंद कर देंगे।
(C) टीम की संसक्तता बढ़ने की संभावना है।
(D) टीम तुरंत भंग हो जाएगी।

320. 'हम-भावना' की अवधारणा किससे सबसे निकटता से संबंधित है?
(A) समूह संरचना
(B) समूह का आकार
(C) समूह का लक्ष्य
(D) समूह संसक्तता

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

समाजशास्त्री समूहों को उनकी विशेषताओं के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत करते हैं। एक महत्वपूर्ण वर्गीकरण प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच है। 'प्राथमिक समूह', जैसा कि चार्ल्स हॉर्टन कूली द्वारा परिभाषित किया गया है, छोटे, घनिष्ठ और लंबे समय तक चलने वाले होते हैं। इनमें आमने-सामने की अंतःक्रिया होती है और सदस्यों के बीच गहरे भावनात्मक बंधन होते हैं। परिवार और करीबी दोस्तों का समूह प्राथमिक समूहों के सर्वोत्कृष्ट उदाहरण हैं। ये समूह व्यक्ति के सामाजिकरण और पहचान निर्माण में मौलिक भूमिका निभाते हैं। इसके विपरीत, 'द्वितीयक समूह' बड़े, अधिक अवैयक्तिक और अक्सर अस्थायी होते हैं। इनमें संबंध साधन-उन्मुख या लक्ष्य-उन्मुख होते हैं, न कि भावनात्मक। एक विश्वविद्यालय की कक्षा, एक कार्यालय में सहकर्मी, या एक राजनीतिक दल द्वितीयक समूहों के उदाहरण हैं। यहाँ सदस्यता एक विशिष्ट उद्देश्य की पूर्ति के लिए होती है। एक और वर्गीकरण औपचारिक और अनौपचारिक समूहों का है। 'औपचारिक समूह' एक संगठन द्वारा जानबूझकर विशिष्ट कार्यों को करने के लिए बनाए जाते हैं, और उनकी एक परिभाषित संरचना और भूमिकाएँ होती हैं, जैसे एक कंपनी का निदेशक मंडल। 'अनौपचारिक समूह' सदस्यों के बीच स्वाभाविक अंतःक्रिया और साझा हितों से अनायास उभरते हैं, जैसे कार्यालय में दोपहर के भोजन के लिए एक साथ जाने वाले दोस्तों का समूह।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

321. चार्ल्स हॉर्टन कूली के अनुसार, निम्नलिखित में से कौन सी प्राथमिक समूह की विशेषता है?
(A) समूह का बहुत बड़ा आकार और सदस्यों के मध्य पूर्णतः अवैयक्तिक संबंध
(B) अल्पकालिक और केवल विशिष्ट लक्ष्य की प्राप्ति हेतु बनाई गई अस्थायी प्रकृति
(C) लघु आकार, घनिष्ठ संबंध और प्रत्यक्ष आमने-सामने की सामाजिक अंतःक्रिया
(D) संगठन द्वारा निर्मित औपचारिक संरचना और स्पष्ट रूप से परिभाषित भूमिकाएँ

322. एक विश्वविद्यालय की कक्षा को किस प्रकार के समूह के रूप में वर्गीकृत किया जाएगा?
(A) प्राथमिक समूह
(B) द्वितीयक समूह
(C) अनौपचारिक समूह
(D) परिवार समूह

323. प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच मुख्य अंतर क्या है?
(A) प्राथमिक समूह सदैव लक्ष्य-उन्मुख होते हैं, जबकि द्वितीयक समूह पूरी तरह भावनात्मक होते हैं।
(B) प्राथमिक समूह संख्यात्मक रूप से हमेशा द्वितीयक समूहों की तुलना में काफी बड़े होते हैं।
(C) प्राथमिक समूहों का कोई सामाजिक प्रभाव नहीं होता, जबकि द्वितीयक समूह अत्यधिक प्रभावशाली होते हैं।
(D) प्राथमिक समूह में घनिष्ठ संबंध होते हैं, जबकि द्वितीयक में साधन-उन्मुख संबंध होते हैं।

324. एक कंपनी द्वारा एक नई विपणन रणनीति विकसित करने के लिए बनाई गई एक परियोजना टीम किसका उदाहरण है?
(A) एक औपचारिक समूह
(B) एक अनौपचारिक समूह
(C) एक प्राथमिक समूह
(D) एक पारिवारिक समूह

325. कार्यालय के कुछ कर्मचारियों का एक समूह जो हर सप्ताहांत में एक साथ क्रिकेट खेलने जाता है, उसे क्या माना जाएगा?
(A) एक औपचारिक समूह
(B) एक द्वितीयक समूह
(C) एक अनौपचारिक समूह
(D) एक निदेशक मंडल

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

प्रत्येक समूह की अपनी एक आंतरिक संरचना होती है जो उसके सदस्यों के व्यवहार को निर्देशित और नियमित करती है। इस संरचना के तीन मुख्य घटक भूमिकाएँ, मानक और हैसियत हैं। 'भूमिकाएँ' वे सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाएँ हैं जो एक निश्चित पद पर आसीन व्यक्ति से अपेक्षित होती हैं। उदाहरण के लिए, एक समूह में एक नेता की भूमिका दिशा-निर्देश देने की हो सकती है, जबकि एक अन्य सदस्य 'कार्य-विशेषज्ञ' की भूमिका निभा सकता है। 'मानक' समूह द्वारा स्थापित व्यवहार के अलिखित नियम होते हैं। ये नियम बताते हैं कि सदस्यों को विभिन्न परिस्थितियों में कैसा व्यवहार करना चाहिए, और वे समूह में पूर्वानुमान और व्यवस्था बनाए रखने में मदद करते हैं। मानक समूह की बैठकों में समय पर आने से लेकर संचार की शैली तक कुछ भी हो सकते हैं। 'हैसियत' या प्रतिष्ठा समूह के भीतर किसी सदस्य को दी गई सापेक्ष स्थिति या पद को संदर्भित करती है। यह हैसियत व्यक्ति की विशेषज्ञता, वरिष्ठता या योगदान जैसे कारकों पर आधारित हो सकती है। उच्च हैसियत वाले सदस्यों का अक्सर समूह पर अधिक प्रभाव होता है और वे मानकों से विचलन के लिए अधिक स्वतंत्र होते हैं। ये तीनों घटक मिलकर एक स्थिर सामाजिक ढाँचा प्रदान करते हैं जो समूह को प्रभावी ढंग से कार्य करने में सक्षम बनाता है।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

311. समूह संरचना का वह घटक कौन सा है जो एक निश्चित पद पर आसीन व्यक्ति से अपेक्षित व्यवहार को परिभाषित करता है?
(A) मानक
(B) हैसियत
(C) संसक्तता
(D) भूमिका

312. समूह के भीतर व्यवहार के अलिखित नियमों को क्या कहा जाता है?
(A) भूमिकाएँ
(B) मानक
(C) हैसियत
(D) लक्ष्य

313. स्रोत के अनुसार, उच्च हैसियत वाले सदस्यों के बारे में क्या सत्य है?
(A) उन्हें हमेशा समूह के नियमों का सख्ती से पालन करना पड़ता है।
(B) वे हमेशा समूह में सबसे नए सदस्य होते हैं।
(C) उनका समूह के निर्णयों पर अक्सर अधिक प्रभाव होता है।
(D) वे समूह की बैठकों में कभी नहीं बोलते हैं।

314. एक कार्यालय में, जहाँ सभी कर्मचारी शुक्रवार को अनौपचारिक कपड़े पहनते हैं, यह व्यवहार किसका उदाहरण है?
(A) एक औपचारिक भूमिका
(B) एक उच्च हैसियत
(C) एक समूह का लक्ष्य
(D) एक समूह मानक

315. समूह संरचना के तीन मुख्य घटक (भूमिका, मानक, हैसियत) मिलकर क्या कार्य करते हैं?
(A) वे प्रभावी कार्य हेतु एक स्थिर और सुव्यवस्थित सामाजिक ढाँचा प्रदान करते हैं।
(B) वे समूह के भीतर होने वाले आंतरिक संघर्ष और मतभेद को अधिकतम करते हैं।
(C) वे निरंतर यह सुनिश्चित करते हैं कि सभी सदस्यों के पास पूर्णतः समान शक्ति हो।
(D) वे समूह को बाहरी सामाजिक दुनिया और अन्य समूहों से पूरी तरह से अलग करते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

समूह संसक्तता (Group Cohesiveness) वह गोंद है जो समूह के सदस्यों को एक साथ बांधता है। इसे सदस्यों के बीच आपसी आकर्षण और समूह में बने रहने की साझा इच्छा के रूप में परिभाषित किया गया है। यह 'एकता की भावना' या 'हम-भावना' को संदर्भित करता है। उच्च संसक्तता वाले समूहों में सदस्य एक-दूसरे को पसंद करते हैं, समूह के लक्ष्यों के प्रति प्रतिबद्ध होते हैं, और अपनी सदस्यता पर गर्व महसूस करते हैं। संसक्तता को कई कारक प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई समूह बाहरी समूह से प्रतिस्पर्धा का सामना करता है, तो उसकी आंतरिक संसक्तता बढ़ जाती है। समूह की सफलता भी संसक्तता को बढ़ाती है; सफल लक्ष्य प्राप्ति सदस्यों के बीच सकारात्मक भावनाएं पैदा करती है। छोटे आकार के समूह अक्सर बड़े समूहों की तुलना में अधिक संसक्त होते हैं क्योंकि सदस्यों के बीच अंतःक्रिया अधिक होती है। उच्च संसक्तता के कई सकारात्मक परिणाम होते हैं, जैसे कि बेहतर संचार, अधिक सदस्य संतुष्टि और समूह के मानकों के प्रति अधिक अनुरूपता। हालांकि, इसका एक नकारात्मक पक्ष भी हो सकता है। अत्यधिक संसक्त समूह कभी-कभी 'समूह-सोच' (Groupthink) का शिकार हो जाते हैं, जहाँ सर्वसम्मति बनाए रखने की इच्छा तर्कसंगत निर्णय लेने की क्षमता पर हावी हो जाती है, जिससे विनाशकारी परिणाम हो सकते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

316. समूह संसक्तता को सबसे अच्छी तरह कैसे परिभाषित किया जा सकता है?
(A) समूह के भीतर व्यक्तिगत और स्वार्थी उपलब्धियों पर पूर्ण ध्यान केंद्रित करना
(B) सदस्यों के मध्य एकता, आपसी आकर्षण और साथ रहने की सामूहिक इच्छा
(C) समूह के सदस्यों के मध्य निरंतर प्रतिस्पर्धा और प्रतिद्वंद्विता की भावना
(D) समूह के साझा लक्ष्यों और भविष्य की योजनाओं के प्रति

331. रॉबर्ट ज़ाजोंक के अनुसार, दूसरों की उपस्थिति हमारे प्रदर्शन को क्यों प्रभावित करती है?
(A) यह शारीरिक उत्तेजना बढ़ाकर हमारी प्रमुख अनुक्रिया को अधिक सक्रिय करती है।
(B) यह कार्य को पूर्ण करने हेतु हमारी आंतरिक प्रेरणा को पूरी तरह से कम कर देती है।
(C) यह हमें प्रत्येक स्थिति में अनिवार्य रूप से बेहतर प्रदर्शन करने के लिए विवश करती है।
(D) यह हमें निरंतर दूसरों की सफलता से ईर्ष्या करने और पिछड़ने पर मजबूर करती है।

332. एक कुशल पियानोवादक दर्शकों के सामने बेहतर प्रदर्शन करता है, लेकिन एक नौसिखिया खराब प्रदर्शन करता है। यह किस घटना का उदाहरण है?
(A) सामाजिक स्वैराचार
(B) सामाजिक सुकरीकरण
(C) समूह-सोच
(D) अनुरूपता

333. 'सामाजिक स्वैराचार' और 'सामाजिक स्वैराचार' के बीच मुख्य अंतर क्या है?
(A) सामाजिक स्वैराचार में प्रदर्शन बेहतर होता है, जबकि सामाजिक सुकरीकरण में प्रयास कम हो जाता है।
(B) सामाजिक सुकरीकरण में प्रदर्शन बेहतर होता है, जबकि सामाजिक स्वैराचार में प्रयास कम हो जाता है।
(C) दोनों ही स्थितियों में व्यक्ति अधिक प्रयास करता है।
(D) सामाजिक सुकरीकरण केवल समूहों में होता है, जबकि सामाजिक स्वैराचार अकेले में होता है।

334. निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति सामाजिक स्वैराचार को जन्म दे सकती है?
(A) एक समूह परियोजना जहाँ व्यक्तिगत योगदान का अलग से मूल्यांकन नहीं होता
(B) एक व्यक्तिगत दौड़ प्रतियोगिता जहाँ केवल एक विजेता होता है
(C) एक सार्वजनिक भाषण देना जहाँ वक्ता पर ही सभी श्रोताओं का ध्यान केंद्रित हो
(D) एक लिखित परीक्षा जिसमें प्रत्येक छात्र को अपना व्यक्तिगत ग्रेड प्राप्त होता है

335. सामाजिक स्वैराचार के लिए 'जिम्मेदारी का विसरण' की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) समूह का प्रत्येक सदस्य अधिक जिम्मेदारी महसूस करता है।
(B) जिम्मेदारी केवल समूह के नेता पर होती है।
(C) समूह में व्यक्तिगत जवाबदेही की भावना कम हो जाती है।
(D) समूह किसी भी जिम्मेदारी को स्वीकार करने से इनकार कर देता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

समूह ध्रुवीकरण (Group Polarization) एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा समूह में चर्चा के बाद सदस्यों के प्रारंभिक झुकाव और अधिक प्रबल हो जाते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि समूह हमेशा अधिक जोखिम भरे निर्णय लेता है; बल्कि, समूह उस दिशा में और आगे बढ़ता है जिस दिशा में सदस्य पहले से ही झुकाव रखते थे। यदि सदस्य प्रारंभ में सतर्क थे, तो समूह चर्चा के बाद और भी अधिक सतर्क हो जाएगा। यदि वे जोखिम लेने वाले थे, तो वे और भी अधिक जोखिम लेने वाले बन जाएंगे। इस घटना की व्याख्या के लिए दो मुख्य सिद्धांत हैं। पहला, 'प्रेरक तर्क सिद्धांत' (Persuasive Arguments Theory) है, जिसके अनुसार समूह चर्चा के दौरान, सदस्य नए तर्कों और सूचनाओं के संपर्क में आते हैं जो उनकी प्रारंभिक स्थिति का समर्थन करते हैं। चूंकि अधिकांश तर्क प्रमुख दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं, इसलिए सदस्यों का विश्वास और मजबूत हो जाता है। दूसरा, 'सामाजिक तुलना सिद्धांत' (Social Comparison Theory) है। इस दृष्टिकोण के अनुसार, लोग स्वयं को दूसरों से अनुकूल रूप से तुलना करना चाहते हैं। समूह चर्चा के दौरान, वे यह महसूस करते हैं कि अन्य लोग भी उनके जैसा ही सोचते हैं, और समूह के एक 'अच्छे' सदस्य के रूप में देखे जाने के लिए, वे अपनी राय को थोड़ा और चरम बना लेते हैं ताकि वे औसत से बेहतर दिख सकें। ये दोनों प्रक्रियाएं मिलकर समूह के निर्णयों को व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में अधिक चरम बना सकती हैं।
उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

336. समूह ध्रुवीकरण की घटना क्या है?
(A) समूह चर्चा के समापन के पश्चात सदस्यों के विचार सदैव संतुलित और मध्यमार्गी हो जाते हैं।
(B) सामूहिक चर्चा के दौरान समूह के सदस्य सदैव दो पूर्णतः विपरीत गुटों में बंट जाते हैं।
(C) समूह चर्चा पूरी होने के बाद सभी सदस्य अनिवार्य रूप से अपनी पुरानी राय बदल लेते हैं।
(D) समूह चर्चा के पश्चात सदस्यों के प्रारंभिक झुकाव अधिक प्रबल और चरम हो जाते हैं।

337. 'प्रेरक तर्क सिद्धांत' के अनुसार समूह ध्रुवीकरण क्यों होता है?
(A) क्योंकि सदस्य समूह के भीतर एक-दूसरे से निरंतर श्रेष्ठ दिखने हेतु प्रतिस्पर्धा करते हैं।
(B) क्योंकि समूह के सभी सदस्य बिना सोचे-समझे केवल अपने नेता का आँख मूंदकर अनुसरण करते हैं।
(C) क्योंकि चर्चा के दौरान सदस्य अपनी स्थिति के समर्थक नए तर्कों के संपर्क में आते हैं।
(D) क्योंकि सदस्य चर्चा की लंबी अवधि से ऊब जाते हैं और जल्दी निर्णय लेना चाहते हैं।

338. 'सामाजिक तुलना सिद्धांत' समूह ध्रुवीकरण की व्याख्या कैसे करता है?
(A) व्यक्ति सदैव समूह की बहुमत वाली राय से जानबूझकर असहमत होना चाहते हैं।
(B) व्यक्ति दूसरों से बेहतर दिखने हेतु अपनी राय को और

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

सामाजिक प्रभाव का एक सर्वव्यापी रूप अनुरुपता (Conformity) है, जिसमें व्यक्ति समूह के दबाव के कारण अपनी मान्यताओं या व्यवहार को बदल देता है। मनोवैज्ञानिकों ने अनुरुपता के दो मुख्य कारणों की पहचान की है: सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव और मानकीय सामाजिक प्रभाव। 'सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव' तब होता है जब व्यक्ति अनिश्चित या अस्पष्ट परिस्थितियों में सही जानकारी के लिए दूसरों पर निर्भर करता है। वह यह मान लेता है कि समूह के पास उससे बेहतर जानकारी है, और इसलिए वह समूह के साथ हो जाता है ताकि वह सही हो सके। यह 'सही होने की इच्छा' से प्रेरित है। उदाहरण के लिए, किसी अपरिचित शहर में यह पूछना कि कौन सा रेस्तरां अच्छा है और फिर उस सलाह का पालन करना। इसके विपरीत, 'मानकीय सामाजिक प्रभाव' समूह द्वारा पसंद किए जाने और स्वीकार किए जाने की इच्छा से उत्पन्न होता है। व्यक्ति सामाजिक मानदंडों का पालन करता है ताकि उसे अस्वीकृति, उपहास या अलगाव का सामना न करना पड़े। सोलोमन ऐश के प्रसिद्ध अनुरुपता प्रयोगों ने इसे स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किया, जहां प्रतिभागियों ने स्पष्ट रूप से गलत उत्तर दिए सिर्फ इसलिए कि समूह के अन्य सदस्यों ने वही उत्तर दिया था। यह 'पसंद किए जाने की इच्छा' पर आधारित है और अक्सर सार्वजनिक अनुपालन की ओर ले जाता है, भले ही व्यक्ति निजी तौर पर असहमत हो।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

326. अनुरुपता को सबसे अच्छी तरह कैसे वर्णित किया जा सकता है?
(A) समूह के दबाव में आकर व्यवहार या व्यक्तिगत विश्वास में परिवर्तन करना
(B) सदैव अपनी व्यक्तिगत राय और पुराने विश्वासों पर दृढ़ता से टिके रहना
(C) समूह के स्थापित नियमों और मर्यादाओं को जानबूझकर और सचेत रूप से तोड़ना
(D) किसी भी परिस्थिति में दूसरों से कोई भी जानकारी या सामाजिक संकेत लेने से मना करना

327. 'सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव' का मुख्य प्रेरक क्या है?
(A) समूह के अन्य सदस्यों द्वारा पसंद और स्वीकार किए जाने की तीव्र इच्छा
(B) समूह की भीड़ से बिल्कुल अलग और विशिष्ट दिखने की व्यक्तिगत इच्छा
(C) समूह के अन्य सभी सदस्यों पर अपना प्रभुत्व और नियंत्रण स्थापित करने की इच्छा
(D) स्वयं को सही रखने और सटीक जानकारी प्राप्त करने की मौलिक इच्छा

328. सोलोमन ऐश के प्रयोगों ने मुख्य रूप से किस प्रकार के सामाजिक प्रभाव का प्रदर्शन किया?
(A) सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव
(B) मानकीय सामाजिक प्रभाव
(C) आज्ञाकारिता
(D) सामाजिक स्वैराचार

329. एक व्यक्ति एक फैशन ट्रेंड का अनुसरण करता है क्योंकि वह अपने दोस्तों के समूह द्वारा स्वीकार किया जाना चाहता है। यह किसका उदाहरण है?
(A) सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव
(B) समूह-सोच
(C) मानकीय सामाजिक प्रभाव
(D) सामाजिक सुकरीकरण

330. जब कोई व्यक्ति किसी आपात स्थिति में दूसरों को देखता है कि वे क्या कर रहे हैं, और फिर उन्हीं का अनुसरण करता है, तो यह किस प्रभाव को दर्शाता है?
(A) मानकीय सामाजिक प्रभाव, क्योंकि वह भीड़ से बिल्कुल अलग या विचित्र नहीं दिखना चाहता है।
(B) सामाजिक स्वैराचार, क्योंकि वह व्यक्तिगत रूप से कोई भी सामाजिक जिम्मेदारी नहीं लेना चाहता।
(C) समूह ध्रुवीकरण, क्योंकि वह समूह के दबाव में आकर एक बहुत ही चरम और जोखिम भरा निर्णय ले रहा है।
(D) स्थिति की अस्पष्टता के कारण सही कार्य हेतु सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव को दर्शाता है।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के प्रदर्शन को दो विपरीत तरीकों से प्रभावित कर सकती है: सामाजिक सुकरीकरण (Social Facilitation) और सामाजिक स्वैराचार (Social Loafing)। 'सामाजिक सुकरीकरण' वह घटना है जिसमें दूसरों की उपस्थिति में व्यक्ति का प्रदर्शन सरल या अच्छी तरह से सीखे हुए कार्यों पर बेहतर हो जाता है, लेकिन जटिल या नए कार्यों पर खराब हो जाता है। रॉबर्ट ज़ाजोंक के अनुसार, दूसरों की उपस्थिति शारीरिक उत्तेजना (arousal) को बढ़ाती है, जो प्रमुख अनुक्रिया (dominant response) को बढ़ावा देती है। सरल कार्यों के लिए, प्रमुख अनुक्रिया आमतौर पर सही होती है, जिससे प्रदर्शन में सुधार होता है। जटिल कार्यों के लिए, प्रमुख अनुक्रिया अक्सर गलत होती है, जिससे प्रदर्शन में गिरावट आती है। इसके विपरीत, 'सामाजिक स्वैराचार' तब होता है जब लोग एक समूह के हिस्से के रूप में एक साझा लक्ष्य की ओर काम करते हैं। इस स्थिति में, व्यक्ति अकेले काम करने की तुलना में कम प्रयास करते हैं। इसका मुख्य कारण 'जिम्मेदारी का विसरण' (diffusion of responsibility) है; जब प्रयास सामूहिक होता है, तो व्यक्तिगत योगदान का मूल्यांकन नहीं किया जा सकता, जिससे व्यक्ति को यह महसूस हो सकता है कि वह थोड़ा कम प्रयास करके भी काम चला सकता है। रस्साकशी का खेल इसका एक क्लासिक उदाहरण है। सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए, व्यक्तिगत योगदान को पहचानने योग्य बनाना, कार्य को चुनौतीपूर्ण और आकर्षक बनाना, और समूह संसक्तता को बढ़ाना प्रभावी तरीके हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

11. (D) मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ
समूह की सदस्यता व्यक्ति की विभिन्न प्रकार की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसमें सुरक्षा, स्थिति, आत्म-सम्मान, आत्मीयता, प्रेम और सामाजिक समर्थन जैसी आवश्यकताएं शामिल हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी होने के नाते दूसरों के साथ जुड़कर अपनी इन आंतरिक इच्छाओं की संतुष्टि करना चाहता है, जो अकेले रहने पर संभव नहीं हो पाती हैं।

12. (B) व्यक्तियों के बीच संपर्क और अंतःक्रिया
समूह निर्माण की प्राथमिक शर्त व्यक्तियों के बीच नियमित संपर्क और अंतःक्रिया का होना है। जब लोग एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं और विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, तभी उनमें आपसी समझ विकसित होती है। यह निरंतर अंतःक्रिया ही उन्हें साझा लक्ष्यों और अभिप्रेरणाओं की पहचान करने में मदद करती है, जो अंततः एक संगठित समूह के निर्माण का ठोस आधार बनती है।

13. (C) एक ही स्थान पर व्यक्तियों की पुनरावृत्त अंतःक्रियाएँ।
सान्निध्य का अर्थ है लोगों के बीच भौतिक निकटता का होना। जब व्यक्ति भौगोलिक रुप से एक-दूसरे के करीब होते हैं, तो उनके बीच बार-बार अंतःक्रिया होने की संभावना बढ़ जाती है। यह निरंतर संपर्क उन्हें एक-दूसरे की रुचियों और उद्देश्यों को जानने का अवसर प्रदान करता है, जिससे उनके बीच सामाजिक संबंध मजबूत होते हैं और समूह निर्माण की प्रक्रिया काफी सहज एवं सरल हो जाती है।

14. (D) क्योंकि वे हमारे मतों को प्रबलित कर उन्हें वैधता प्रदान करते हैं।
मनोवैज्ञानिक शोधों के अनुसार, लोग उन व्यक्तियों की ओर अधिक आकर्षित होते हैं जिनके विचार, रुचियां और पृष्ठभूमि उनके समान होती हैं। समानता हमारे स्वयं के मतों और मूल्यों को सामाजिक समर्थन प्रदान करती है, जिससे हमें लगता है कि हमारा दृष्टिकोण सही और वैध है। यह प्रबलन हमें मानसिक रुप से शांति और सुरक्षा प्रदान करता है, जिससे समूह के भीतर संसक्तता बढ़ती है।

15. (A) निर्माण, विप्लवन, प्रतिमान निर्माण, निष्पादन, समापन
ब्रूस टकमैन ने समूह विकास की प्रक्रिया को पांच प्रमुख चरणों में विभाजित किया है, जो एक विशिष्ट अनुक्रम का पालन करते हैं। इसकी शुरुआत 'निर्माण' से होती है, जिसके बाद 'विप्लवन' या संघर्ष की स्थिति आती है। इसके बाद समूह 'प्रतिमान निर्माण' के माध्यम से नियमों को स्थापित करता है, 'निष्पादन' की अवस्था में कार्य करता है और अंततः कार्य समाप्ति पर 'समापन' की अवस्था में पहुंचता है।

16. (B) समूह लक्ष्यों एवं प्राप्ति प्रक्रियाओं के प्रति अनिश्चितता।
टकमैन के मॉडल की पहली अवस्था 'निर्माण' में सदस्य पहली बार मिलते हैं और समूह के उद्देश्यों एवं नेतृत्व को लेकर उनमें काफी अनिश्चितता होती है। इस चरण में सदस्य एक-दूसरे को जानने का प्रयास करते हैं और यह समझने की कोशिश करते हैं कि समूह में उनकी जगह क्या है। यह अवस्था शिष्टाचार और समूह की सीमाओं को परिभाषित करने के प्रयासों द्वारा चिह्नित होती है।

17. (B) समूह लक्ष्य प्राप्ति के तरीकों एवं नियंत्रण को लेकर।
'विप्लवन' या झंझावात की अवस्था में समूह के भीतर अंतःद्वंद्व और संघर्ष उभरने लगते हैं। सदस्य इस बात पर असहमत हो सकते हैं कि समूह के लक्ष्यों को कैसे प्राप्त किया जाए और समूह पर नियंत्रण किसका होना चाहिए। इस चरण में नेतृत्व के लिए अक्सर खींचतान होती है। हालांकि यह तनावपूर्ण चरण है, लेकिन समूह की स्पष्ट संरचना और पदानुक्रम विकसित करने के लिए यह आवश्यक है।

18. (A) वे समूह के व्यवहार से संबंधित मानक विकसित करते हैं।
'प्रतिमान निर्माण' की अवस्था में समूह के सदस्य आपसी संघर्षों को सुलझाकर सहयोग करना शुरु करते हैं। इस चरण में वे व्यवहार के अपेक्षित मानदंड या सामाजिक प्रतिमान विकसित करते हैं, जो यह तय करते हैं कि समूह में सदस्यों को कैसा आचरण करना चाहिए। इससे समूह में एकता और 'वयं भावना' का संचार होता है, जो समूह को अधिक संसक्त और कार्य-उन्मुख बनाने में मदद करता है।

19. (C) समूह संरचना के विकास के पश्चात यह लक्ष्य प्राप्ति हेतु अग्रसर होता है।
'निष्पादन' की अवस्था में समूह पूरी तरह से विकसित और संगठित हो जाता है। अब सदस्यों की ऊर्जा आपसी संघर्षों के बजाय सामूहिक लक्ष्यों को प्राप्त करने पर केंद्रित होती है। इस चरण में समूह सबसे अधिक प्रभावी और कार्यकुशल होता है क्योंकि संरचना, भूमिकाएं और प्रतिमान स्पष्ट हो चुके होते हैं। सदस्य एक-दूसरे की क्षमताओं का उपयोग करते हुए जटिल कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करते हैं।

20. (A) केवल 1 और 3
समूह संरचना तब उभरती है जब सदस्य समय के साथ निरंतर अंतःक्रिया करते हैं। प्रतिमानों को समूह के 'अकथनीय नियम' माना जाता है क्योंकि वे व्यवहार के अलिखित मानदंड होते हैं। भूमिकाएँ सामाजिक रुप से परिभाषित अपेक्षाएँ होती हैं, न कि अपरिभाषित। साथ ही, हैसियत या प्रतिष्ठा न केवल कठिन परिश्रम से अर्जित की जा सकती है, बल्कि वरिष्ठता जैसी स्थितियों के माध्यम से प्रदत्त भी हो सकती है।

21. (C) किसी विशिष्ट कार्य, जैसे विद्यालय समारोह के लिए बनी आयोजन समिति
समापन की अवस्था विशेष रुप से उन अस्थायी समूहों के लिए प्रासंगिक होती है जो किसी विशिष्ट उद्देश्य या कार्य को पूरा करने के लिए गठित किए जाते हैं। जब निर्धारित लक्ष्य प्राप्त हो जाता है, तो समूह को भंग कर दिया जाता है। उदाहरण के लिए, एक विद्यालय समारोह की आयोजन समिति अपना कार्य समाप्त होने के बाद भंग हो जाती है, जिससे सदस्यों में कुछ हद तक भावनात्मक कमी आती है।

अधिक चरम बना लेते हैं।
(C) व्यक्ति किसी भी प्रकार के तर्क से बचने के लिए चर्चा के दौरान पूरी तरह चुप रहते हैं।
(D) व्यक्ति को समूह के समक्ष अपनी राय के बारे में बिल्कुल भी कोई परवाह नहीं होती है।

339. यदि एक समूह ऐसे लोगों से बना है जो मृत्युदंड के प्रबल समर्थक हैं, तो समूह चर्चा के बाद क्या होने की सबसे अधिक संभावना है?
(A) सामूहिक चर्चा के पश्चात पूरा समूह मृत्युदंड के विचारों के सख्त खिलाफ हो जाएगा।
(B) समूह किसी भी निष्कर्ष या निश्चित निर्णय पर पहुँचने में पूरी तरह विफल हो जाएगा।
(C) चर्चा के बाद समूह के सदस्यों के मृत्युदंड के प्रति पुराने विचार काफी नरम पड़ जाएंगे।
(D) समूह का मृत्युदंड के प्रति पहले से मौजूद समर्थन और भी अधिक मजबूत हो जाएगा।

340. समूह ध्रुवीकरण का परिणाम क्या होता है?
(A) समूह के निर्णय व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में अधिक चरम होते हैं।
(B) समूह के निर्णय व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में कम चरम होते हैं।
(C) समूह के निर्णय हमेशा जोखिम भरे होते हैं।
(D) समूह के निर्णय हमेशा सतर्क होते हैं।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

समूह-सोच (Groupthink) एक मनोवैज्ञानिक घटना है जो अत्यधिक संसक्त समूहों में होती है, जिसमें सर्वसम्मति की इच्छा वैकल्पिक कार्यवाहियों के यथार्थवादी मूल्यांकन पर हावी हो जाती है। इरविंग जेनिस द्वारा प्रतिपादित इस सिद्धांत के अनुसार, कुछ विशेष परिस्थितियाँ समूह-सोच को बढ़ावा देती हैं, जैसे कि उच्च समूह संसक्तता, समूह का बाहरी सूचनाओं से अलगाव, और एक निर्देश देने वाला नेता जो अपनी राय स्पष्ट कर देता है। समूह-सोच के लक्षणों में 'अभेद्यता का भ्रम' (सदस्यों का मानना कि वे गलती नहीं कर सकते), 'सामूहिक युक्तिकरण' (चेतावनी के संकेतों को नजरअंदाज करना), और असहमति पर सीधा दबाव शामिल है। सदस्य 'आत्म-सेंसरशिप' का भी अभ्यास करते हैं, जिसमें वे समूह के सामंजस्य को भंग करने के डर से अपनी शंकाओं को व्यक्त करने से बचते हैं। इससे 'सर्वसम्मति का भ्रम' पैदा होता है, जहां चुप्पी को सहमति मान लिया जाता है। इसके परिणामस्वरुप, समूह अक्सर विनाशकारी निर्णय ले लेते हैं क्योंकि वे सभी विकल्पों का निष्पक्ष रूप से मूल्यांकन करने, जोखिमों का आकलन करने और आकस्मिक योजनाओं को विकसित करने में विफल रहते हैं। समूह-सोच से बचने के लिए, नेताओं को आलोचना को प्रोत्साहित करना चाहिए, बाहरी विशेषज्ञों से सलाह लेनी चाहिए, और सदस्यों को 'डेविल्स एडवोकेट' की भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

341. इरविंग जेनिस के अनुसार, समूह-सोच क्या है?
(A) एक निर्णय प्रक्रिया जिसमें सभी उपलब्ध विकल्पों पर बहुत ही सावधानीपूर्वक विचार किया जाता है।
(B) एक ऐसी आदर्श स्थिति जिसमें समूह के सभी सदस्य सदैव बिल्कुल सही निर्णय लेते हैं।
(C) एक स्थिति जिसमें सर्वसम्मति की इच्छा तर्कसंगत निर्णय प्रक्रिया पर हावी हो जाती है।
(D) एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें समूह के भीतर हमेशा वैचारिक संघर्ष और मतभेद होते रहते हैं।

342. निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति समूह-सोच को बढ़ावा दे सकती है?
(A) समूह का बाहरी सूचनाओं से अलगाव
(B) निम्न समूह संसक्तता
(C) एक गैर-निर्देशात्मक नेता
(D) असहमति के लिए खुलापन

343. 'आत्म-सेंसरशिप' के लक्षण का क्या अर्थ है?
(A) सदस्य अपनी प्रत्येक राय को बिना किसी डर के खुलकर समूह में व्यक्त करते हैं।
(B) समूह का नेता सदस्यों को अपनी बात रखने से सीधे और बलपूर्वक रोकता है।
(C) सदस्य केवल सकारात्मक और उत्साहजनक जानकारी ही एक-दूसरे से साझा करते हैं।
(D) सदस्य सामंजस्य बनाए रखने हेतु अपनी व्यक्तिगत शंकाओं को व्यक्त करने से बचते हैं।

344. 'अभेद्यता का भ्रम' किस विश्वास को संदर्भित करता है?
(A) समूह सभी प्रकार के बाहरी सामाजिक खतरों से पूरी तरह सुरक्षित है।
(B) समूह कोई गलती नहीं कर सकता और वह सदैव अनिवार्य रूप से सफल होगा।
(C) समूह के सभी सदस्य शारीरिक और मानसिक रूप से पूरी तरह अमर हैं।
(D) समूह द्वारा लिए गए निर्णय हमेशा नैतिक और न्यायसंगत आधार पर होंगे।

345. समूह-सोच से बचने के लिए एक प्रभावी रणनीति क्या है?
(A) समूह में केवल उन्हीं लोगों को शामिल करना जो हमेशा नेता के विचारों से सहमत हों।
(B) निर्णय लेने की पूरी प्रक्रिया को बहुत अधिक तेज और संक्षिप्त बना देना।
(C) किसी एक सदस्य को 'डेविल्स एडवोकेट' की आलोचनात्मक भूमिका हेतु प्रोत्साहित करना।
(D) निर्णय से पूर्व बाहरी दुनिया और विशेषज्ञों से सभी प्रकार के संपर्क काट देना।

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

सामाजिक मनोविज्ञान में, 'अंतःसमूह' (In-group) और

(B) आत्म-सम्मान में वृद्धि करना
(C) व्यक्तिगत स्वतंत्रता बढ़ाना
(D) सामाजिक नियमों से बचना

302. 'परावर्तित महिमा में आनंदित होना' की अवधारणा का क्या अर्थ है?
(A) व्यक्ति समूह की सफलता को अपनी निजी उपलब्धि के रूप में देखता है।
(B) व्यक्ति केवल अपनी व्यक्तिगत उपलब्धियों और निजी लाभों से प्रसन्न होता है।
(C) व्यक्ति समूह के अन्य सदस्यों की उच्च उपलब्धियों और पदों से ईर्ष्या करता है।
(D) व्यक्ति समूह के साझा लक्ष्यों को पूरी तरह से नजरअंदाज और अनदेखा कर देता है।

303. विकासवादी दृष्टिकोण के अनुसार, समूह में शामिल होने का मुख्य लाभ क्या है?
(A) वित्तीय संसाधनों और संचित धन का न्यायसंगत वितरण
(B) जटिल भाषा कौशल और सामाजिक संवाद का क्रमिक विकास
(C) खतरों से सुरक्षा और उत्तरजीविता की संभावना में वृद्धि
(D) विभिन्न कलात्मक और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति का सुलभ अवसर

304. निम्नलिखित में से कौन सा समूह में शामिल होने का लाभ नहीं है, जैसा कि परिच्छेद में वर्णित है?
(A) अकेलेपन की भावना में कमी
(B) साझा उद्देश्यों की पूर्ति
(C) मनोवैज्ञानिक सुरक्षा
(D) पूर्ण व्यक्तिगत स्वायत्तता

305. परिच्छेद के अनुसार, एक सामाजिक समूह को व्यक्तियों के मात्र एकत्रीकरण से क्या अलग करता है?
(A) सदस्यों की बहुत बड़ी और अनगिनत संख्या
(B) एक निश्चित और सीमित भौगोलिक स्थान में उपस्थिति
(C) सदस्यों के मध्य अंतःक्रिया और परस्पर-निर्भरता
(D) सभी सदस्यों की लगभग एक समान और निश्चित आयु

निर्देश : कृपया निम्नलिखित स्रोत को ध्यानपूर्वक पढ़ें।

समूह गठन एक रैखिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह कई विकासात्मक चरणों से होकर गुजरती है। ब्रूस टकमैन द्वारा प्रस्तावित मॉडल इस प्रक्रिया को समझने के लिए एक व्यापक ढाँचा प्रदान करता है। पहला चरण, 'फॉर्मिंग' (निर्माण), अभिविन्यास और परिचय का काल है। इसमें सदस्य एक-दूसरे को जानने का प्रयास करते हैं और समूह के लक्ष्यों और नियमों के बारे में अनिश्चितता होती है। इसके बाद 'स्टॉर्मिंग' (द्वंद्व) का चरण आता है, जो अंतर्समूह संघर्ष की विशेषता है। इस चरण में, सदस्य नेतृत्व, नियंत्रण और कार्यप्रणाली पर असहमत हो सकते हैं। यह चरण समूह के विकास के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह विभिन्न विचारों को सतह पर लाता है। तीसरा चरण, 'नॉर्मिंग' (मानकीकरण), संघर्ष के समाधान और संसक्तता के विकास से चिह्नित होता है। सदस्य समूह के मानदंडों और अपनी भूमिकाओं को स्वीकार करते हैं, और एक 'हम' की भावना विकसित होती है। चौथा चरण, 'परफॉर्मिंग' (निष्पादन), वह है जब समूह पूरी तरह कार्यात्मक हो जाता है और ऊर्जा लक्ष्य प्राप्ति की ओर निर्देशित होती है। अंत में, अस्थायी समूहों के लिए, 'एडजॉर्निंग' (समापन) का चरण होता है, जिसमें कार्य पूरा हो जाने पर समूह को भंग कर दिया जाता है और सदस्य भावनात्मक रूप से अलग हो जाते हैं।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

306. टकमैन के मॉडल के अनुसार, 'स्टॉर्मिंग' चरण की मुख्य विशेषता क्या है?
(A) समूह के सदस्यों के बीच पूर्ण सामंजस्य और कार्य करने की एकता
(B) समूह के लक्ष्यों और भूमिकाओं पर होने वाला अंतर्समूह संघर्ष
(C) समूह द्वारा सौंपे गए निर्धारित कार्य का सफल और सुगम निष्पादन
(D) कार्य समाप्ति के पश्चात समूह का औपचारिक और वैधानिक विघटन

307. किस चरण में समूह के सदस्य नियमों और अपनी भूमिकाओं को स्वीकार कर एक 'हम' की भावना विकसित करते हैं?
(A) फॉर्मिंग
(B) स्टॉर्मिंग
(C) एडजॉर्निंग
(D) नॉर्मिंग

308. एक नवगठित परियोजना टीम, जिसके सदस्य एक-दूसरे से अपरिचित हैं और अपने कार्य के प्रति अनिश्चित हैं, टकमैन के किस चरण में होने की सबसे अधिक संभावना है?
(A) फॉर्मिंग
(B) परफॉर्मिंग
(C) नॉर्मिंग
(D) स्टॉर्मिंग

309. टकमैन के मॉडल का कौन सा चरण केवल अस्थायी समूहों पर लागू होता है?
(A) स्टॉर्मिंग
(B) परफॉर्मिंग
(C) एडजॉर्निंग
(D) नॉर्मिंग

310. स्रोत के अनुसार, समूह के विकास के चरणों का सही क्रम क्या है?
(A) फॉर्मिंग, स्टॉर्मिंग, नॉर्मिंग, परफॉर्मिंग
(B) फॉर्मिंग, नॉर्मिंग, स्टॉर्मिंग, परफॉर्मिंग
(C) स्टॉर्मिंग, फॉर्मिंग, परफॉर्मिंग, नॉर्मिंग
(D) फॉर्मिंग, परफॉर्मिंग, नॉर्मिंग, स्टॉर्मिंग

ANSWERS

1. (B) वे परस्पर-निर्भर होते हैं
समूह को दो या दो से अधिक व्यक्तियों की एक संगठित व्यवस्था के रूप में परिभाषित किया गया है। इसकी सबसे महत्वपूर्ण विशेषता सदस्यों के बीच पाई जाने वाली परस्पर-निर्भरता है। समूह के सदस्य न केवल एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं, बल्कि वे समान लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए एक-दूसरे के कार्यों और व्यवहारों से भी प्रभावित होते हैं।

2. (A) यह व्यक्तियों का एक ऐसा समुच्चय है जो परस्पर-निर्भर नहीं होते हैं।
एक मनोवैज्ञानिक समूह की अनिवार्य विशेषताओं में दो या दो से अधिक व्यक्तियों की सामाजिक इकाई होना, समान लक्ष्यों और अभिप्रेरणाओं का होना तथा निर्धारित भूमिकाओं एवं प्रतिमानों के माध्यम से संचालित होना शामिल है। समूह के सदस्य अनिवार्य रूप से परस्पर-निर्भर होते हैं। यदि व्यक्ति परस्पर-निर्भर नहीं हैं, तो उन्हें मनोवैज्ञानिक दृष्टि से एक वास्तविक समूह नहीं माना जा सकता।

3. (C) प्रतिमान या मानक
किसी भी समूह के भीतर सदस्यों के व्यवहार को नियमित और नियंत्रित करने के लिए कुछ विशिष्ट नियम और अपेक्षाएं होती हैं, जिन्हें प्रतिमान या मानक कहा जाता है। ये मानक समूह के सदस्यों के लिए दिशा-निर्देशों के रूप में कार्य करते हैं, जिससे समूह में अनुशासन बना रहता है और सभी सदस्य सामूहिक लक्ष्यों की दिशा में एक संगठित तरीके से कार्य करते हैं।

4. (D) समूह में आत्मीयता की भावना होती है, जबकि भीड़ में नहीं होती।
भीड़ और समूह के बीच मूलभूत अंतर उनकी संरचना और भावनात्मक जुड़ाव में निहित होता है। भीड़ प्रायः किसी विशेष स्थान पर एकत्र हुए व्यक्तियों का एक अनिश्चित समुच्चय होती है, जिसमें किसी सुस्पष्ट संरचना या आपसी आत्मीयता का अभाव होता है। इसके विपरीत, एक समूह के सदस्यों के बीच परस्पर निर्भरता, साझा लक्ष्य और एक-दूसरे के प्रति गहन आत्मीयता की भावना पाई जाती है।

5. (A) P-2, Q-1, R-4, S-3
मनोवैज्ञानिक अवधारणाओं के अनुसार, टीम में पूरक कौशल और साझा लक्ष्य होते हैं, जबकि भीड़ केवल संयोगवश उपस्थित लोगों का समूह है। दर्शकगण या श्रोता सामान्यतः निष्क्रिय व्यक्तियों का समुच्चय होते हैं जो किसी विशेष उद्देश्य के लिए एकत्र होते हैं। समूह की प्रमुख विशेषताओं में सदस्यों के बीच परस्पर-निर्भरता और समान अभिप्रेरणाओं का होना अत्यंत आवश्यक माना जाता है।

6. (B) सकारात्मक सहक्रिया
एक टीम या दल के भीतर सदस्यों के बीच घनिष्ठ समन्वय और सहयोग पाया जाता है। जब सदस्य अपने पूरक कौशलों का उपयोग करते हुए साझा लक्ष्यों के लिए मिलकर प्रयास करते हैं, तो इससे सकारात्मक सहक्रिया उत्पन्न होती है। इसका अर्थ यह है कि सामूहिक प्रयासों का कुल परिणाम व्यक्तिगत प्रयासों के योग से कहीं अधिक प्रभावशाली और सफल होता है।

7. (D) लोगों के अवधान में ध्रुवीकरण पाया जाता है।
एक असंयत भीड़ या 'मॉब' की एक प्रमुख विशेषता उसके सदस्यों के अवधान का ध्रुवीकरण है। इसमें एक विशिष्ट लक्ष्य या भावना के प्रति सभी व्यक्तियों का ध्यान केंद्रित हो जाता है। ऐसी स्थिति में लोगों के व्यवहार में समरूपता आ जाती है और वे अक्सर उत्तेजित होकर एक ही दिशा में क्रिया करते हैं, जिससे उनके विवेकपूर्ण निर्णय लेने की क्षमता कम हो जाती है।

8. (A) समूह सदस्यों को शक्ति व संरक्षण देता है।
सुरक्षा की आवश्यकता व्यक्तियों को समूहों में शामिल होने के लिए प्रेरित करने वाला एक प्राथमिक कारक है। समूह के सदस्य होने पर व्यक्तियों को यह अनुभव होता है कि वे अकेले की तुलना में अधिक सुरक्षित और शक्तिशाली हैं। समूह अपने सदस्यों को विभिन्न बाहरी खतरों से संरक्षण प्रदान करता है, जिससे उनके भीतर असुरक्षा और असहाय होने की भावना काफी हद तक कम हो जाती है।

9. (C) प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होने पर व्यक्ति सम्मानित महसूस करता है।
समाज में कुछ समूहों को उनकी उपलब्धियों या कार्यों के कारण उच्च प्रतिष्ठा प्राप्त होती है। जब कोई व्यक्ति ऐसे प्रतिष्ठित समूहों का सदस्य बनता है, तो उसे समाज में सम्मान और एक विशिष्ट हैसियत प्राप्त होती है। यह सदस्यता व्यक्ति को स्वयं के बारे में अच्छा महसूस कराती है और उसकी सामाजिक पहचान को एक नई गरिमा और मजबूती प्रदान करने में सहायक होती है।

10. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
लोग अक्सर उन समूहों में शामिल होना पसंद करते हैं जो उनके आत्म-सम्मान को बढ़ावा देते हैं। एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होने से व्यक्ति की आत्म-धारणा सकारात्मक रूप से प्रभावित होती है। चूंकि समाज विशिष्ट समूहों को सम्मान की दृष्टि से देखता है, इसलिए उन समूहों का हिस्सा बनने पर व्यक्ति स्वयं को अधिक महत्वपूर्ण और सम्मानित महसूस करने लगता है, जो उचित व्याख्या है।

'बाह्यसमूह' (Out-group) का भेद एक मौलिक अवधारणा है जो सामाजिक पहचान और अंतर-समूह संबंधों को समझने में मदद करती है। अंतःसमूह वह समूह है जिससे व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप से अपनी पहचान जोड़ता है; यह 'हमारा' समूह है। बाह्यसमूह वह समूह है जिससे व्यक्ति अपनी पहचान नहीं जोड़ता; यह 'उनका' समूह है। यह 'हम बनाम वे' का वर्गीकरण मानव अनुभूति का एक स्वाभाविक हिस्सा है। सामाजिक पहचान सिद्धांत, जिसे हेनरी ताज़फेल और जॉन टर्नर ने विकसित किया, के अनुसार लोग अपने आत्म-सम्मान का एक हिस्सा उन समूहों की सदस्यता से प्राप्त करते हैं जिनसे वे संबंधित हैं। अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए, लोग अपने अंतःसमूह को सकारात्मक रूप से देखने और बाह्यसमूह की तुलना में उसे श्रेष्ठ मानने के लिए प्रेरित होते हैं। इसे 'अंतःसमूह पक्षपात' (in-group favoritism) कहा जाता है। ताज़फेल के 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोगों से पता चला कि यह पक्षपात बहुत ही तुच्छ मानदंडों (जैसे कि सिक्का उछालने) के आधार पर बनाए गए समूहों में भी हो सकता है। यह दर्शाता है कि केवल किसी समूह में वर्गीकृत होने का अहसास ही पक्षपातपूर्ण व्यवहार को जन्म देने के लिए पर्याप्त है, भले ही समूहों के बीच कोई वास्तविक संघर्ष या इतिहास न हो।

उपर्युक्त स्रोत के आधार पर निम्नलिखित पाँच प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

346. 'अंतःसमूह' को कैसे परिभाषित किया गया है?
(A) कोई भी ऐसा बड़ा समूह जिसमें कम से कम दस या उससे अधिक सदस्य हों।
(B) वह विशिष्ट समूह जिसे कोई व्यक्ति व्यक्तिगत रूप से नापसंद या घृणा करता है।
(C) एक पूरी तरह से औपचारिक और व्यावसायिक संगठनात्मक समूह की संरचना।
(D) वह समूह जिससे व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रूप से अपनी स्वयं की पहचान जोड़ता है।

347. सामाजिक पहचान सिद्धांत के अनुसार, लोग अंतःसमूह पक्षपात क्यों दिखाते हैं?
(A) अपनी सदस्यता से जुड़े आत्म-सम्मान को बढ़ाने के उद्देश्य से वे ऐसा व्यवहार करते हैं।
(B) क्योंकि वे तार्किक रूप से यह सोचते हैं कि उनका समूह वास्तव में दूसरों से बेहतर है।
(C) क्योंकि इस प्रकार के पक्षपात से उनका व्यक्तिगत और प्रत्यक्ष वित्तीय लाभ जुड़ा होता है।
(D) क्योंकि उन्हें समाज द्वारा हर परिस्थिति में ऐसा करने के लिए विवश किया जाता है।

348. हेनरी ताज़फेल के 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोगों ने क्या प्रदर्शित किया?
(A) कि केवल बहुत मजबूत और ऐतिहासिक रूप से स्थापित समूहों में ही पक्षपात होता है।
(B) कि तुच्छ मानदंडों पर आधारित समूहों में भी अंतःसमूह पक्षपात स्वतः उत्पन्न हो सकता है।
(C) कि लोग सदैव और प्रत्येक परिस्थिति में बाह्यसमूह के प्रति पूर्णतः निष्पक्ष होते हैं।
(D) कि वास्तव में अंतःसमूह और बाह्यसमूह के बीच कोई भी व्यावहारिक अंतर नहीं होता है।

349. "हम बनाम वे" की मानसिकता किस अवधारणा से सबसे निकटता से संबंधित है?
(A) सामाजिक सुकरीकरण
(B) अंतःसमूह और बाह्यसमूह का भेद
(C) समूह-सोच
(D) समूह ध्रुवीकरण

350. 'अंतःसमूह पक्षपात' का क्या अर्थ है?
(A) अपने समूह का पक्ष लेने और उसे बाह्यसमूह से बेहतर मानने की एक स्वाभाविक मानसिक प्रवृत्ति।
(B) अपने स्वयं के समूह के सदस्यों की निरंतर और कड़ी आलोचना करने की एक मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति।
(C) बाह्यसमूह के सदस्यों को अपने समूह के सदस्यों से हर तरह से श्रेष्ठ और बेहतर मानने की प्रवृत्ति।
(D) संसार के सभी समूहों को पूरी तरह से समान और भेदभाव रहित मानने की एक उदार प्रवृत्ति।

22. (B) भूमिकाएँ (roles)
समूह संरचना के भीतर 'भूमिकाएँ' उन सामाजिक अपेक्षाओं को संदर्भित करती हैं जो किसी व्यक्ति विशेष से उसकी स्थिति के अनुसार अपेक्षित होती हैं। ये भूमिकाएं यह निर्धारित करती हैं कि किसी दी गई परिस्थिति में सदस्य को किस प्रकार का व्यवहार करना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक परिवार में माता-पिता और बच्चों की अपनी-अपनी निर्धारित भूमिकाएं होती हैं जिनसे कुछ विशिष्ट व्यवहारों की अपेक्षा की जाती है।

23. (D) प्रतिमान या मानक
प्रतिमान या मानक समूह के वे साझा नियम और मूल्य हैं जो सदस्यों के व्यवहार को निर्देशित करते हैं। इन्हें समूह के 'अकथनीय नियम' भी कहा जाता है क्योंकि ये लिखित नहीं होते, फिर भी सभी सदस्य इनका पालन करना आवश्यक समझते हैं। ये मानक समूह में स्थिरता लाते हैं और सदस्यों को यह बताते हैं कि किस प्रकार का व्यवहार स्वीकार्य है और किस प्रकार का नहीं।

24. (A) हैसियत या प्रतिष्ठा
'हैसियत' या 'प्रतिष्ठा' का तात्पर्य उस सापेक्ष स्थिति या पद से है जो समूह के सदस्यों द्वारा किसी व्यक्ति को प्रदान की जाती है। यह पद पदानुक्रम में ऊपर या नीचे हो सकता है और यह अक्सर व्यक्ति की विशेषज्ञता, वरिष्ठता या योगदान पर आधारित होता है। समूह के भीतर उच्च हैसियत प्राप्त व्यक्ति के पास अक्सर अधिक प्रभाव और विशेषाधिकार होते हैं जो दूसरों के पास नहीं होते।

25. (B) P-4, Q-3, R-2, S-1
समूह संरचना के विभिन्न घटकों की अपनी विशिष्ट भूमिकाएँ होती हैं। भूमिकाएँ सामाजिक रूप से परिभाषित अपेक्षाओं को दर्शाती हैं, जबकि प्रतिमान व्यवहार के अपेक्षित मानदंडों या 'अकथनीय नियमों' को कहते हैं। हैसियत सदस्यों को दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति होती है, और संसक्तता समूह के सदस्यों के बीच पाई जाने वाली एकता, बद्धता और आपसी आकर्षण को प्रदर्शित करती है जो उन्हें एक साथ बनाए रखती है।

26. (A) व्यक्ति की वरिष्ठता के कारण दी गई हैसियत
प्रदत्त या आरोपित हैसियत वह प्रतिष्ठा है जो किसी व्यक्ति को बिना किसी विशेष प्रयास या योग्यता के, केवल उसकी स्थिति, आयु या वरिष्ठता के कारण स्वतः प्राप्त हो जाती है। इसके विपरीत, विशेषज्ञता या कठिन परिश्रम से प्राप्त हैसियत 'साधित' कहलाती है। वरिष्ठता के आधार पर मिलने वाला सम्मान इसी प्रदत्त हैसियत का एक प्रमुख उदाहरण है जिसे समूह में स्वाभाविक रूप से स्वीकार किया जाता है।

27. (D) समूह के सदस्यों के बीच एकता, बद्धता एवं परस्पर आकर्षण।
संसक्तता एक मनोवैज्ञानिक बल है जो समूह के सदस्यों को एक-दूसरे के साथ जोड़े रखता है। यह समूह के भीतर एकता और 'वयं भावना' (we-feeling) को प्रदर्शित करती है। संसक्तता का स्तर जितना अधिक होगा, सदस्यों में समूह के प्रति उतनी ही अधिक निष्ठा और बद्धता होगी। इससे सदस्य न केवल समूह में बने रहना चाहते हैं, बल्कि सामूहिक लक्ष्यों के प्रति अधिक समर्पित भी होते हैं।

28. (B) सदस्य समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा रखते हैं।
एक उच्च संसक्त समूह की प्रमुख पहचान यह है कि उसके सदस्यों में समूह के प्रति गहरा लगाव और आकर्षण होता है। ऐसे सदस्य समूह की सदस्यता को बहुत महत्व देते हैं और इसे छोड़ना नहीं चाहते हैं। वे समूह के हितों को व्यक्तिगत हितों से ऊपर रखते हैं और संकट के समय में भी एक-दूसरे का साथ देते हैं, जिससे समूह की शक्ति और स्थिरता बनी रहती है।

29. (C) समूहचिंतन (groupthink)
यद्यपि संसक्तता समूह के लिए अच्छी मानी जाती है, लेकिन इसका अत्यधिक होना 'समूहचिंतन' जैसी नकारात्मक स्थिति पैदा कर सकता है। इसमें सदस्य समूह की एकता और सहमति बनाए रखने पर इतना अधिक ध्यान देते हैं कि वे आलोचनात्मक रूप से सोचना बंद कर देते हैं। वे समूह के नेता या बहुमत के फैसलों पर सवाल नहीं उठाते, जिससे अक्सर तर्कहीन और गलत निर्णय लिए जाने का खतरा रहता है।

30. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
संसक्तता वह तत्व है जो सदस्यों को एक सामाजिक इकाई के रूप में एकजुट करता है। जब किसी समूह में उच्च संसक्तता होती है, तो सदस्यों में 'वयं भावना' विकसित होती है, जो उनकी सामूहिक निष्ठा को दर्शाती है। यह एकता उन्हें व्यक्तिगत हितों के बजाय समूह के रूप में कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। इसलिए अभिकथन और कारण दोनों सही हैं और कारण अभिकथन की सही व्याख्या करता है।

31. (D) एकमत्य या सर्वसम्मति पर
इरविंग जेनिस द्वारा प्रतिपादित 'समूहचिंतन' एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें अत्यधिक संसक्त समूह के सदस्य आलोचनात्मक मूल्यांकन के बजाय एकमत्य या सर्वसम्मति बनाए रखने पर अत्यधिक बल देते हैं। ऐसी स्थिति में सदस्य समूह की एकजुटता को खतरे में डालने के डर से असहमत विचार व्यक्त नहीं करते हैं। इसके परिणामस्वरूप समूह अक्सर वास्तविकता की अनदेखी करते हुए गलत या तर्कहीन निर्णय ले लेते हैं।

32. (B) तर्कहीन एवं अविवेचनात्मक निर्णय लेना
समूहचिंतन का सबसे हानिकारक परिणाम यह है कि यह समूह के सदस्यों की विवेकपूर्ण सोचने की क्षमता को कम कर देता है। समूह सर्वसम्मति प्राप्त करने की होड़ में सभी संभावित विकल्पों और खतरों का सही ढंग से मूल्यांकन नहीं कर पाता है। इसके कारण समूह अक्सर ऐसे निर्णय लेता है जो पूरी तरह से तर्कहीन और गलत होते हैं, जिससे भविष्य में गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

33. (B) क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे समूह की संसक्ति कम होगी।
समूहचिंतन के दौरान सदस्य अक्सर अपने संदेहों या विरोधी विचारों को व्यक्त करने से बचते हैं। उन्हें डर होता है कि

असहमति व्यक्त करने से समूह का सौहार्द और एकता प्रभावित होगी। वे समूह के 'स्वयंभू' रक्षक बन जाते हैं और किसी भी ऐसी सूचना या विचार को दबा देते हैं जो समूह के निर्णयों को चुनौती दे सकती है, ताकि समूह का सामंजस्य बना रहे।

34. (D) आलोचनात्मक चिंतन को पुरस्कृत एवं प्रोत्साहित करना।
समूहचिंतन जैसी खतरनाक प्रवृत्ति को रोकने के लिए समूह में एक ऐसा वातावरण बनाना आवश्यक है जहाँ आलोचनात्मक चिंतन को बढ़ावा दिया जाए। सदस्यों को विभिन्न विकल्पों पर गहराई से विचार करने और अपनी असहमतियां खुलकर व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। बाहरी विशेषज्ञों से सलाह लेना और सदस्यों को 'डेविल्स एडवोकेट' की भूमिका निभाने के लिए कहना भी प्रभावी निर्णय लेने में सहायक होता है।

35. (D) सभी पाँचों
समूहचिंतन में कई नकारात्मक विशेषताएं शामिल होती हैं, जैसे समूह में मतैक्य पर अत्यधिक जोर देना, सदस्यों का यह मानना कि सभी सहमत हैं, और असहमत विचारों का अभाव। इसके परिणामस्वरूप समूह वास्तविकता की अनदेखी करते हुए तर्कहीन और अविवेचनात्मक निर्णय लेने लगता है। बाहरी दुनिया से मिलने वाली चेतावनियों को नजरअंदाज करना भी इसकी एक मुख्य विशेषता है, जो सामूहिक विफलता का कारण बनती है।

36. (B) प्राथमिक समूह प्रदत्त हैं, जबकि द्वितीयक में व्यक्ति स्वेच्छा से जुड़ता है।
प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच मूलभूत अंतर उनकी उत्पत्ति और सदस्यता की प्रकृति में है। प्राथमिक समूह जैसे परिवार या जाति व्यक्ति को जन्म से ही प्राप्त होते हैं, और इनमें व्यक्ति के पास चुनाव का विकल्प नहीं होता। इसके विपरीत, द्वितीयक समूह जैसे राजनीतिक दल या क्लब वे समूह हैं जिनमें व्यक्ति अपनी पसंद और आवश्यकताओं के आधार पर स्वेच्छा से शामिल होने का निर्णय लेता है।

37. (C) परिवार
परिवार प्राथमिक समूह का सबसे उपयुक्त उदाहरण है क्योंकि इसमें सदस्य एक-दूसरे के बहुत करीब होते हैं और उनके बीच मुखोन्मुख अंतःक्रिया होती है। प्राथमिक समूहों में संबंध स्थायी, गहन और भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं। ये समूह व्यक्ति के मूल्यों, आदर्शों और व्यक्तित्व के विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और समाज की आधारभूत इकाई के रूप में कार्य करते हैं।

38. (C) संबंध अधिक निर्वैयक्तिक और अप्रत्यक्ष होते हैं
द्वितीयक समूहों की मुख्य विशेषता यह है कि इनके सदस्यों के बीच संबंध औपचारिक, निर्वैयक्तिक और अक्सर अप्रत्यक्ष होते हैं। ये समूह बड़े होते हैं और इनमें सदस्यों का आपस में शारीरिक रूप से करीब होना आवश्यक नहीं है। द्वितीयक समूहों में अंतःक्रियाएं अक्सर किसी विशिष्ट उद्देश्य की पूर्ति के लिए होती हैं और इनमें प्राथमिक समूहों जैसी भावनात्मक घनिष्ठता या 'वयं भावना' का अभाव पाया जाता है।

39. (C) समूह के प्रकार्य स्पष्ट रूप से घोषित हैं या नहीं
औपचारिक और अनौपचारिक समूहों का वर्गीकरण इस आधार पर किया जाता है कि उनके नियम और कार्यप्रणाली कितनी स्पष्ट रूप से निर्धारित हैं। औपचारिक समूहों में नियम, भूमिकाएं और कार्य लिखित एवं स्पष्ट रूप से घोषित होते हैं, जैसे किसी कंपनी का संगठन। इसके विपरीत, अनौपचारिक समूहों का निर्माण आपसी व्यक्तिगत संबंधों और रुचियों पर आधारित होता है, जिनमें कोई औपचारिक संरचना या लिखित नियम नहीं होते हैं।

40. (A) केवल 3
विश्वविद्यालय एक औपचारिक समूह का उदाहरण है क्योंकि इसमें स्पष्ट नियम, कानून और एक सुव्यवस्थित प्रशासनिक संरचना होती है। औपचारिक समूहों में सदस्यों की भूमिकाएँ और अपेक्षाएँ पहले से ही घोषित होती हैं। अनौपचारिक समूहों का निर्माण व्यक्तिगत पसंद और घनिष्ठ संबंधों पर आधारित होता है। चूंकि विश्वविद्यालय की संरचना नियमों और विधि पर टिकी है, इसलिए इसे अनौपचारिक कहना तकनीकी रूप से गलत है।

41. (B) स्वयं के समूह को
सामाजिक मनोविज्ञान में 'अंतःसमूह' उस समूह को कहा जाता है जिससे व्यक्ति स्वयं को जुड़ा हुआ महसूस करता है और जिसका वह सदस्य होता है। व्यक्ति इस समूह के प्रति सकारात्मक भावनाएं रखता है और इसके साथ अपनी पहचान स्थापित करता है। अंतःसमूह के सदस्यों के बीच साझा हित और मूल्य पाए जाते हैं, जो उन्हें अन्य बाहरी समूहों से अलग और विशिष्ट महसूस कराते हैं।

42. (B) 'हमलोग' (we)
अंतःसमूह की सबसे बड़ी विशेषता 'वयं भावना' या 'हमलोग' की भावना है। जब व्यक्ति अपने समूह के बारे में बात करता है, तो वह 'हम' शब्द का प्रयोग करता है, जो एकता और आपसी जुड़ाव को दर्शाता है। यह शब्द समूह के सदस्यों के बीच एक भावनात्मक बंधन और साझा पहचान का प्रतीक है, जो उन्हें एक इकाई के रूप में दूसरों के सामने प्रस्तुत करता है।

43. (C) अंतःसमूह को अनुकूल दृष्टि से देखा जाता है और बाह्य समूह का प्रत्यक्षण प्रायः नकारात्मक होता है।
लोग स्वाभाविक रूप से अपने समूह (अंतःसमूह) के प्रति पक्षपाती होते हैं और उसे अधिक अनुकूल एवं श्रेष्ठ मानते हैं। वे अपने समूह के सदस्यों में अच्छी खूबियां देखते हैं। इसके विपरीत, बाह्य समूह के प्रति उनका दृष्टिकोण अक्सर संदेहास्पद, तटस्थ या नकारात्मक होता है। उन्हें अक्सर 'वे' के रूप में देखा जाता है जो हमसे भिन्न और कभी-कभी प्रतिस्पर्धी या विरोधी भी हो सकते हैं।

44. (D) अंतःसमूह व्यवहार के लिए न्यूनतम शर्तों को जानना।
हेनरी ताजफेल ने 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोग के माध्यम से यह पता लगाने का प्रयास किया कि अंतःसमूह पक्षपात और भेदभाव उत्पन्न करने के लिए कौन सी न्यूनतम शर्तें आवश्यक हैं। उनके शोध ने यह स्पष्ट किया कि केवल यह जानना कि

कोई व्यक्ति किसी विशेष समूह का सदस्य है, दूसरे समूह के प्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार करने और अपने समूह का पक्ष लेने के लिए पर्याप्त होता है।

45. (C) दो चित्रकारों की पेंटिंग के प्रति उनकी वरीयता के आधार पर
ताजफेल के प्रयोग में, बच्चों को दो समूहों में विभाजित करने के लिए पेंटिंग की वरीयता जैसे एक अत्यंत साधारण और तुच्छ आधार का उपयोग किया गया था। उन्हें कैंडिंस्की या क्ली नामक चित्रकारों की कलाकृतियों में से अपनी पसंद बताने को कहा गया। हालांकि यह विभाजन किसी गहरे सामाजिक संबंध पर आधारित नहीं था, फिर भी इसने बच्चों के भीतर अपने समूह के प्रति पक्षपातपूर्ण भावनाएं पैदा कर दीं।

46. (B) बच्चों ने अपने समूह का पक्ष लिया।
प्रयोग के परिणामों से यह आश्चर्यजनक तथ्य सामने आया कि केवल एक काल्पनिक समूह का हिस्सा होने मात्र से बच्चों ने अपने समूह के सदस्यों के प्रति अधिक उदारता दिखाई। उन्होंने पुरस्कार या धन का वितरण करते समय अपने समूह के बच्चों को बाह्य समूह के बच्चों की तुलना में अधिक लाभ दिया। यह सिद्ध करता है कि समूह सदस्यता व्यक्ति के निष्पक्ष निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करती है।

47. (D) सामाजिक सुकरीकरण
सामाजिक सुकरीकरण वह मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जिसमें दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के कार्य प्रदर्शन को प्रभावित करती है। सामान्यतः, जब कोई व्यक्ति दूसरों के सामने अकेले काम करता है, तो उसके प्रदर्शन में सुधार देखा जाता है, विशेषकर उन कार्यों में जिन्हें वह अच्छी तरह जानता है। यह उपस्थिति व्यक्ति के भीतर एक प्रकार का मानसिक उत्साह या भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है जो निष्पादन को सुगम बनाता है।

48. (A) जब उपस्थिति भाव प्रबोधन दे और प्रयास का व्यक्तिगत मूल्यांकन हो।
सामाजिक सुकरीकरण की स्थिति तब प्रभावी होती है जब व्यक्ति को पता होता है कि उसके कार्य का व्यक्तिगत रूप से मूल्यांकन किया जा रहा है। दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति में भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है, जो उसे बेहतर प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करती है। यदि कार्य सरल है या व्यक्ति उसमें दक्ष है, तो यह तनाव प्रदर्शन को और भी अधिक निखारने का कार्य करता है।

49. (D) अकेले निष्पादन करने की तुलना में समूह में व्यक्ति का कम मेहनत से कार्य करना।
सामाजिक स्वैराचार एक मनोवैज्ञानिक घटना है जिसमें व्यक्ति समूह के भीतर कार्य करते समय अकेले कार्य करने की तुलना में कम प्रयास या मेहनत करते हैं। यह स्थिति अक्सर तब उत्पन्न होती है जब समूह के सदस्यों के व्यक्तिगत योगदान का अलग से मूल्यांकन नहीं किया जा सकता है। इससे उत्तरदायित्व का विसरण होता है और सदस्यों की कार्य के प्रति व्यक्तिगत अभिप्रेरणा में गिरावट आ जाती है।

50. (B) P-3, Q-1, R-4, S-2
विभिन्न सामाजिक प्रक्रियाओं के अलग-अलग प्रभाव होते हैं। सामाजिक सुकरीकरण दूसरों की उपस्थिति में प्रदर्शन सुधारने को कहते हैं, जबकि सामाजिक स्वैराचार समूह में व्यक्तिगत प्रयास की कमी को दर्शाता है। समूह ध्रुवीकरण चर्चा के बाद विचारों के और अधिक दृढ़ होने की प्रक्रिया है, और समूहचिंतन सर्वसम्मति बनाए रखने के लिए वास्तविकता की अनदेखी करने वाली निर्णय लेने की एक दोषपूर्ण पद्धति है।

51. (B) सामाजिक स्वैराचार
रस्साकशी का खेल सामाजिक स्वैराचार का एक आदर्श उदाहरण है क्योंकि इसमें पूरी टीम मिलकर जोर लगाती है। इस सामूहिक प्रयास में यह पता लगाना बहुत कठिन होता है कि कौन सा सदस्य कितनी ताकत लगा रहा है। इसके परिणामस्वरूप, कुछ सदस्य कम मेहनत करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके व्यक्तिगत प्रयास की कमी को कोई देख नहीं पाएगा और जिम्मेदारी पूरी टीम पर होगी।

52. (B) सदस्यों को लगता है कि व्यक्तिगत योगदान का सही मूल्यांकन नहीं होगा।
सामाजिक स्वैराचार उत्पन्न होने का एक प्रमुख कारण यह है कि सामूहिक कार्यों में व्यक्ति को अपनी पहचान खोने का भय या लाभ मिल जाता है। जब सदस्यों को विश्वास हो जाता है कि उनके द्वारा की गई मेहनत को अलग से नहीं मापा जाएगा, तो उनकी अभिप्रेरणा कम हो जाती है। वे सोचते हैं कि अन्य सदस्य कार्य पूरा कर ही लेंगे, जिससे वे स्वयं प्रयास करना कम कर देते हैं।

53. (D) कठोर परिश्रम के लिए दबाव को बढ़ाया जाता है।
सामाजिक स्वैराचार तब होता है जब उत्तरदायित्व का विसरण हो और व्यक्तिगत मूल्यांकन का अभाव हो। सदस्यों की कम अभिप्रेरणा, अनुपयुक्त समन्वय और कार्य के प्रति कम जिम्मेदारी महसूस करना इसके मुख्य कारण हैं। इसके विपरीत, यदि कठोर परिश्रम के लिए दबाव बढ़ाया जाए या व्यक्तिगत जिम्मेदारी तय की जाए, तो सामाजिक स्वैराचार कम होता है, न कि उत्पन्न होता है। यह सुधार का एक उपाय है।

54. (D) प्रत्येक सदस्य के प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना।
सामाजिक स्वैराचार को रोकने का सबसे प्रभावी तरीका यह है कि सामूहिक कार्य के भीतर प्रत्येक व्यक्ति के योगदान को स्पष्ट रूप से पहचाना और मूल्यांकित किया जाए। जब सदस्यों को पता होता है कि उनकी व्यक्तिगत मेहनत पर ध्यान दिया जा रहा है, तो वे जिम्मेदारी से पीछे नहीं हटते। इससे उनमें उत्तरदायित्व का बोध बढ़ता है और वे समूह के लक्ष्य के प्रति अधिक गंभीर एवं सक्रिय हो जाते हैं।

55. (A) 1, 2, और 4
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए व्यक्तिगत प्रयासों को पहचानने योग्य बनाना और कार्य के महत्व को बढ़ाना आवश्यक है। इसके अतिरिक्त, समूह की संसक्तता को मजबूत करने से सदस्यों में समूह के प्रति निष्ठा बढ़ती है, जिससे वे अधिक मेहनत करने के लिए प्रेरित होते हैं। इसके विपरीत,

सामाजिक दूरी और भिन्नता को दर्शाता है। व्यक्ति इन सदस्यों को अपने समूह से अलग और कभी-कभी विरोधी मानता है। बाह्य समूह के प्रति अक्सर तटस्थता या नकारात्मक दृष्टिकोण होता है, क्योंकि उनके मूल्य और हित अंतःसमूह के सदस्यों से भिन्न या प्रतिस्पर्धी हो सकते हैं।

78. (C) यह निष्पादन को प्रभावित कर सकती है, जिससे सुकरीकरण या स्वैराचार हो सकता है।
दूसरों की उपस्थिति हमारे प्रदर्शन पर जटिल प्रभाव डालती है। यदि हम दूसरों की उपस्थिति में अकेले कार्य कर रहे हैं और हमारा मूल्यांकन हो रहा है, तो हमारा प्रदर्शन सुधर सकता है, जिसे सामाजिक सुकरीकरण कहते हैं। इसके विपरीत, यदि हम समूह के एक हिस्से के रूप में कार्य कर रहे हैं जहाँ व्यक्तिगत प्रयास स्पष्ट नहीं हैं, तो हमारा प्रदर्शन कम हो सकता है, जिसे सामाजिक स्वैराचार कहा जाता है।

79. (A) क्योंकि दूसरों की उपस्थिति भाव प्रबोधन उत्पन्न करती है।
सामाजिक सुकरीकरण की घटना के पीछे मुख्य मनोवैज्ञानिक कारण 'भाव प्रबोधन' (arousal) है। जब व्यक्ति को पता होता है कि दूसरे उसे देख रहे हैं और उसके कार्य का मूल्यांकन कर रहे हैं, तो वह मानसिक रूप से अधिक सतर्क और उत्तेजित हो जाता है। यह मानसिक उत्तेजना उसे अपनी क्षमताओं का सर्वोत्तम उपयोग करने के लिए प्रेरित करती है, जिससे विशेष रूप से सरल कार्यों में उसके प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार होता है।

80. (A) 1, 2, 3, 4
सामाजिक स्वैराचार सामूहिक कार्यों में व्यक्तिगत प्रयास की कमी है, जिसका रस्साकशी एक उत्कृष्ट उदाहरण है। यह तब होता है जब व्यक्तिगत योगदान को मापा नहीं जा सकता, जिससे सदस्यों की अभिप्रेरणा गिर जाती है और वे जिम्मेदारी से बचने लगते हैं। हालांकि, समूह संसक्तता को प्रबल करना इस समस्या को बढ़ाने के बजाय इसे कम करने में सहायक होता है, क्योंकि सदस्य एक-दूसरे के प्रति अधिक जिम्मेदार महसूस करते हैं।

81. (C) मृत्युदंड के पक्ष में और भी अधिक दृढ़ हो जाना।
समूह ध्रुवीकरण के सिद्धांत के अनुसार, समूह चर्चा के बाद सदस्यों का प्रारंभिक मत और अधिक मजबूत हो जाता है। यदि चर्चा से पहले समूह मृत्युदंड का समर्थक था, तो चर्चा के दौरान नए तर्कों और सामाजिक समर्थन के मिलने से उनकी यह धारणा और अधिक कट्टर या चरम हो जाएगी। सदस्य एक-दूसरे के विचारों को पुष्ट करेंगे, जिससे अंततः वे अपने पक्ष में और अधिक अडिग हो जाएंगे।

82. (D) आपके विचार दृढ़ हो जाते हैं।
जब व्यक्ति समान विचारधारा वाले लोगों के साथ अंतःक्रिया करता है, तो उसे यह एहसास होता है कि उसके विचार सही और समाज द्वारा स्वीकृत हैं। अंतःसमूह के साथ यह तादात्म्य उसके स्वयं के मतों को वैधता प्रदान करता है। चर्चा के दौरान मिलने वाले नए समर्थक तर्क और दूसरों की सहमति व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाती है, जिससे उसके प्रारंभिक विचार पहले की तुलना में और अधिक सुदृढ़ एवं अडिग हो जाते हैं।

83. (C) पारस्परिक निर्भरता और संरचित अंतःक्रिया
केवल लोगों का एक साथ खड़ा होना उन्हें समूह नहीं बनाता। समूह की असली पहचान सदस्यों के बीच पाई जाने वाली पारस्परिक निर्भरता और संरचित अंतःक्रिया से होती है। समूह में सदस्यों की विशिष्ट भूमिकाएं और हैसियत होती है, और वे एक साझा लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक-दूसरे के कार्यों से प्रभावित होते हैं। व्यक्तियों का समुच्चय या एकत्रीकरण इन संगठनात्मक तत्वों के अभाव के कारण समूह से भिन्न होता है।

84. (A) दल-कार्य या टीम-कार्य
एक टीम या दल की सफलता न केवल सदस्यों के व्यक्तिगत कौशलों पर निर्भर करती है, बल्कि उससे भी अधिक 'दल-कार्य' या 'टीम-वर्क' पर निर्भर करती है। टीम के भीतर सदस्यों के बीच घनिष्ठ समन्वय और सहयोग होता है, जहाँ वे एक-दूसरे के पूरक के रूप में कार्य करते हैं। यह सामूहिक प्रयास ही 'सकारात्मक सहक्रिया' उत्पन्न करता है, जिससे टीम का समग्र प्रदर्शन उसके व्यक्तिगत सदस्यों के कुल योगदान से अधिक होता है।

85. (A) सम्मानित और शक्तिशाली
एक प्रतिष्ठित समूह का हिस्सा होना व्यक्ति के लिए गर्व और आत्म-सम्मान का विषय होता है। ऐसे समूह की सदस्यता व्यक्ति को समाज में एक विशेष पहचान और गौरव प्रदान करती है। वह स्वयं को समूह की शक्ति और सफलता के साथ जोड़कर देखता है, जिससे उसके भीतर सुरक्षा और आत्मविश्वास की भावना बढ़ती है। समाज में उस समूह की उच्च स्थिति व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से भी सम्मानित और शक्तिशाली महसूस कराती है।

86. (C) यह हमें ऐसी जानकारी देती है जो वैयक्तिक रूप से अप्राप्य है।
समूह सदस्यता ज्ञान और जानकारी के आदान-प्रदान का एक प्रभावी माध्यम है। समूह के अलग-अलग सदस्यों के पास अपनी-अपनी विशेषज्ञता और अनुभव होते हैं। जब ये सदस्य आपस में चर्चा करते हैं, तो व्यक्ति को ऐसी नई जानकारियों और दृष्टिकोणों का पता चलता है जो उसे अकेले कभी नहीं मिल सकते थे। यह प्रक्रिया व्यक्ति के ज्ञान के क्षितिज को बढ़ाती है और उसे विभिन्न विषयों पर अधिक स्पष्ट समझ प्रदान करती है।

87. (B) विप्लवन
ब्रूस टकमैन के मॉडल में 'विप्लवन' की अवस्था को 'झंझावात' या 'तूफान' भी कहा जाता है क्योंकि इस दौरान समूह के भीतर अत्यधिक तनाव और अंतःद्वंद्व होता है। सदस्य नेतृत्व, समूह के लक्ष्यों और कार्यों को करने के तरीकों को लेकर एक-दूसरे से असहमत होते हैं। यह अवस्था समूह के स्थायित्व के लिए एक परीक्षा की तरह होती है, जहाँ आपसी संघर्षों को सुलझाकर ही समूह अगली संगठित अवस्था में पहुँच पाता है।

वैधता प्रदान करते हैं। यह प्रबलन हमें मानसिक रूप से सहज महसूस कराता है और समूह के भीतर संसक्तता एवं घनिष्ठ संबंधों को विकसित करने में सहायक होता है।

67. (D) वे एक साथ मिलकर एक समूह का निर्माण करते हैं।
जब व्यक्तियों के पास साझा अभिप्रेरक और समान लक्ष्य होते हैं, तो वे स्वाभाविक रूप से एक-दूसरे के करीब आते हैं। उन्हें एहसास होता है कि एक साथ मिलकर काम करने से उनके लक्ष्यों को अधिक प्रभावी ढंग से और जल्दी प्राप्त किया जा सकता है। यह साझा स्वार्थ और उद्देश्यों की एकता ही उन्हें एक संगठित इकाई या समूह के रूप में कार्य करने के लिए प्रेरित करती है और उनमें आपसी सहयोग बढ़ाती है।

68. (D) संघर्ष (Conflict)
ब्रूस टकमैन द्वारा प्रस्तावित समूह विकास के मॉडल में पांच सुस्पष्ट अवस्थाएं हैं: निर्माण (Forming), विप्लवन (Storming), प्रतिमान निर्माण (Norming), निष्पादन (Performing) और समापन (Adjourning)। हालांकि 'विप्लवन' की अवस्था में संघर्ष होता है, लेकिन 'संघर्ष' अपने आप में इस मॉडल की किसी स्वतंत्र अवस्था का नाम नहीं है। विप्लवन अवस्था के दौरान ही नेतृत्व और लक्ष्यों को लेकर असहमति या द्वंद्व उभरता है।

69. (B) नेतृत्व का एक प्रकार का पदानुक्रम
विप्लवन या झंझावात की अवस्था समूह के लिए चुनौतीपूर्ण होती है क्योंकि इसमें नियंत्रण और लक्ष्यों को लेकर संघर्ष होता है। जैसे ही यह अवस्था सफलतापूर्वक संपन्न होती है, समूह में एक स्पष्ट पदानुक्रम और नेतृत्व संरचना विकसित हो जाती है। सदस्यों को अपनी भूमिकाओं और दूसरों की स्थिति का स्पष्ट बोध हो जाता है, जिससे समूह की कार्यप्रणाली में अधिक स्पष्टता और स्थिरता आने लगती है।

70. (B) 4, 1, 3, 2
समूह संरचना का विकास एक क्रमिक प्रक्रिया है। सबसे पहले सदस्यों की सापेक्ष स्थिति या हैसियत निर्धारित होती है, जिसके बाद उनकी विशिष्ट भूमिकाओं के प्रति अपेक्षाएं स्पष्ट की जाती हैं। इसके पश्चात, समूह के व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रतिमानों या मानकों का निर्माण होता है। अंत में, इन सभी कारकों के समन्वय से सदस्यों के बीच संसक्तता या एकता विकसित होती है जो उन्हें एक सामाजिक इकाई बनाती है।

71. (B) प्रतिमान
प्रतिमानों को समूह के 'अकथनीय नियम' कहा जाता है क्योंकि ये अक्सर लिखित रूप में नहीं होते, लेकिन फिर भी सदस्यों के व्यवहार को मजबूती से नियंत्रित करते हैं। ये मानक समूह के भीतर स्वीकृत और अस्वीकृत व्यवहारों की सीमाओं को परिभाषित करते हैं। सदस्य इन अलिखित नियमों का पालन सामाजिक दबाव और समूह का हिस्सा बने रहने की इच्छा के कारण करते हैं, जो समूह में अनुशासन बनाए रखता है।

72. (D) यह हमेशा समूह के लिए फायदेमंद होती है।
संसक्तता सदस्यों के बीच एकता और 'वयं भावना' को प्रदर्शित करती है, जो समूह की स्थिरता के लिए आवश्यक है। हालांकि, अत्यधिक संसक्तता हमेशा फायदेमंद नहीं होती क्योंकि यह 'समूहचिंतन' जैसी स्थिति पैदा कर सकती है। इसमें सदस्य समूह की एकता बनाए रखने के लिए गलत निर्णयों पर भी सवाल नहीं उठाते, जो समूह की प्रभावशीलता को कम कर सकता है और कभी-कभी विनाशकारी निर्णयों का कारण बन सकता है।

73. (C) समूहचिंतन
वियतनाम युद्ध के दौरान अमेरिकी सरकार द्वारा लिए गए कुछ कठोर निर्णय 'समूहचिंतन' का एक ऐतिहासिक उदाहरण माने जाते हैं। उस समय निर्णय लेने वाले उच्च-स्तरीय समूहों ने सर्वसम्मति बनाए रखने पर इतना अधिक जोर दिया कि उन्होंने संभावित खतरों और वैकल्पिक विचारों की पूरी तरह अनदेखी कर दी। सर्वसम्मति के प्रति इस अंध निष्ठा के कारण उन्होंने वास्तविकता से परे तर्कहीन निर्णय लिए जिनका परिणाम दुखद रहा।

74. (D) सदस्यता हेतु व्यक्तिगत वरण या चयन का पूर्ण विकल्प होना
प्राथमिक समूह व्यक्ति के जीवन में बहुत गहराई से जुड़े होते हैं और अक्सर 'प्रदत्त' होते हैं। उदाहरण के लिए, परिवार या जाति में व्यक्ति का जन्म होता है, और उसे इन समूहों की सदस्यता चुनने का विकल्प नहीं मिलता है। इनमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया और गहरा भावनात्मक जुड़ाव होता है, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व को आकार देता है। इसके विपरीत, द्वितीयक समूहों में सदस्यता अक्सर व्यक्ति की अपनी पसंद या इच्छा पर आधारित होती है।

75. (A) P-2, Q-1, R-4, S-3
समूहों के वर्गीकरण को उनके उदाहरणों से समझा जा सकता है। परिवार एक प्राथमिक समूह है जिसमें घनिष्ठ संबंध होते हैं, जबकि राजनीतिक दल एक द्वितीयक समूह का उदाहरण है। विश्वविद्यालय एक औपचारिक समूह है जिसकी अपनी नियमावली और संरचना होती है। 'अंतःसमूह' वह समूह है जिसके प्रति व्यक्ति 'हमलोग' की भावना रखता है और स्वयं को उससे गहराई से जुड़ा हुआ महसूस करता है।

76. (B) द्वितीयक और औपचारिक
कार्यालय संगठन एक द्वितीयक समूह है क्योंकि इसके सदस्यों के बीच संबंध अक्सर कार्य-आधारित और निर्वैयक्तिक होते हैं। साथ ही, यह एक औपचारिक समूह भी है क्योंकि इसकी संरचना विशिष्ट नियमों, कानूनों और स्पष्ट रूप से परिभाषित भूमिकाओं पर टिकी होती है। यहाँ सदस्यों की अंतःक्रियाएं मुख्य रूप से संगठनात्मक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए निर्देशित होती हैं और इनमें भावनात्मक जुड़ाव की तुलना में व्यावसायिकता अधिक होती है।

77. (C) 'वे' (they)
सामाजिक मनोविज्ञान में बाह्य समूह के सदस्यों को 'वे' (they) के रूप में संदर्भित किया जाता है। यह शब्द एक प्रकार की

मुख्य कारण 'उत्तरदायित्व का विसरण' है क्योंकि सामूहिक कार्यों में व्यक्तिगत योगदान को स्पष्ट रूप से नहीं पहचाना जा सकता। जब सदस्यों को पता चलता है कि उनकी व्यक्तिगत जिम्मेदारी कम हो गई है और मूल्यांकन केवल समूह का होगा, तो वे स्वाभाविक रूप से कम प्रयास करते हैं, अतः व्याख्या सही है।

121. (A) साधित (उपार्जित)
साधित या उपार्जित हैसियत वह प्रतिष्ठा है जिसे व्यक्ति अपनी योग्यता, प्रदर्शन और विशेषज्ञता के बल पर हासिल करता है। क्रिकेट टीम का कप्तान बनना इसी का उदाहरण है, क्योंकि यह पद व्यक्ति को जन्म से नहीं मिलता, बल्कि उसे अपने खेल कौशल और नेतृत्व क्षमता से अर्जित करना पड़ता है। यह हैसियत व्यक्ति की व्यक्तिगत उपलब्धियों को दर्शाती है और उसे समूह के भीतर सम्मान और शक्ति प्रदान करती है।

122. (A) कठिन
एक उच्च संसक्त समूह में सदस्यों के बीच एकता और भावनात्मक जुड़ाव बहुत गहरा होता है। सदस्य समूह की सदस्यता को अपनी पहचान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं, इसलिए इसे छोड़ना उनके लिए मानसिक रूप से बहुत कठिन होता है। समूह के प्रति बद्धता और 'वयं भावना' उन्हें एक-दूसरे से मजबूती से जोड़े रखती है, जिससे वे संकट के समय में भी समूह से अलग होने के बारे में नहीं सोचते।

123. (B) सर्वसम्मति बनाए रखना
समूहचिंतन की प्रक्रिया में समूह का मुख्य और एकमात्र लक्ष्य सर्वसम्मति या एकमत्य बनाए रखना बन जाता है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के चक्कर में सदस्य सभी संभावित विकल्पों का निष्पक्ष मूल्यांकन करना छोड़ देते हैं। वे समूह के भीतर किसी भी प्रकार के मतभेद या आलोचना को सहन नहीं करते हैं। एकता बनाए रखने का यह जुनून उन्हें वास्तविकता से दूर ले जाता है और गलत निर्णयों की नींव रखता है।

124. (C) निर्वैयक्तिक और अप्रत्यक्ष
द्वितीयक समूहों में सदस्यों के बीच संबंध औपचारिक और निर्वैयक्तिक प्रकृति के होते हैं। यहाँ अंतःक्रियाएं मुख्य रूप से किसी कार्य या स्वार्थ को पूरा करने के उद्देश्य से की जाती हैं। सदस्यों के बीच मुखोन्मुख संपर्क कम होता है और अक्सर वे एक-दूसरे को व्यक्तिगत रूप से नहीं जानते हैं। इन समूहों में प्राथमिक समूहों जैसी भावनात्मक घनिष्ठता का अभाव होता है, और संबंध प्रायः संविदात्मक या पेशेवर होते हैं।

125. (A) 1, 2, 3
हेनरी ताजफेल का 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोग सामाजिक पहचान और अंतःसमूह व्यवहार को समझने की दिशा में क्रांतिकारी था। इस प्रयोग में ब्रिटिश स्कूली बच्चों को पेंटिंग की वरीयता जैसे अत्यंत तुच्छ आधार पर समूहों में बांटा गया था। परिणाम यह था कि बिना किसी पूर्व शत्रुता के, बच्चों ने अपने समूह का पक्ष लिया और दूसरे समूह के प्रति भेदभाव किया। यह सिद्ध करता है कि पक्षपात के लिए केवल समूह सदस्यता का बोध पर्याप्त है।

126. (A) प्रदर्शन में सुधार करेगी (सामाजिक सुकरीकरण)
यदि कोई व्यक्ति किसी कार्य में पहले से ही कुशल है, तो दूसरों की उपस्थिति उसके लिए एक सकारात्मक प्रेरक का कार्य करती है। इस स्थिति में उत्पन्न होने वाला भाव प्रबोधन व्यक्ति को और अधिक सक्रिय बनाता है, जिससे उसके प्रदर्शन में सुधार होता है। इसे सामाजिक सुकरीकरण कहा जाता है। यह प्रभाव जटिल कार्यों में उल्टा हो सकता है, लेकिन अच्छी तरह सीखे गए कार्यों में यह हमेशा प्रदर्शन को निखारता है।

127. (B) कि उनका व्यक्तिगत प्रयास महत्वपूर्ण है।
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए सदस्यों को यह महसूस कराना अत्यंत आवश्यक है कि उनकी व्यक्तिगत मेहनत का समूह की सफलता में बड़ा योगदान है। जब व्यक्तियों को यह विश्वास होता है कि उनके प्रयासों की गणना की जा रही है और वे समूह के लिए अनिवार्य हैं, तो उनकी अभिप्रेरणा बढ़ जाती है। यह बोध उन्हें अधिक सक्रिय बनाता है और वे जिम्मेदारी से भागने के बजाय पूरे समर्पण से कार्य करते हैं।

128. (C) लक्ष्य प्राप्ति
"बहुमत में शक्ति होती है" का विचार सीधे तौर पर लक्ष्य प्राप्ति की आवश्यकता से जुड़ा है। कई कार्य इतने बड़े होते हैं कि उन्हें कोई व्यक्ति अकेले नहीं कर सकता। लोग समूहों में इसलिए शामिल होते हैं क्योंकि उन्हें पता होता है कि सामूहिक रूप से संसाधनों और प्रयासों को एकजुट करने से कठिन लक्ष्यों को भी आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। समूह व्यक्ति को वह सामर्थ्य प्रदान करता है जो व्यक्तिगत रूप से संभव नहीं।

129. (B) समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य
सान्निध्य और समानता के अलावा, समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य समूह निर्माण के सबसे शक्तिशाली कारक हैं। जब व्यक्तियों के उद्देश्य और जरूरतें एक जैसी होती हैं, तो वे स्वाभाविक रूप से सहयोग करने के लिए प्रेरित होते हैं। साझा लक्ष्य उन्हें एक सूत्र में बांधते हैं और उनमें एकता की भावना पैदा करते हैं। यही कारण है कि समान स्वार्थ रखने वाले लोग बहुत जल्दी एक संगठित समूह का हिस्सा बन जाते हैं।

130. (B) समूह विकास एक रैखिक प्रक्रिया नहीं है।
टकमैन का मॉडल समूह विकास के चरणों को स्पष्ट करता है, लेकिन यह अनिवार्य नहीं है कि हर समूह इसी क्रम का सख्ती से पालन करे। समूह विकास की प्रक्रिया गतिशील और कभी-कभी चक्रीय भी हो सकती है। कुछ समूह सीधे निष्पादन की अवस्था में पहुँच सकते हैं या वापस विप्लवन की स्थिति में आ सकते हैं। यह दर्शाता है कि मानव व्यवहार और समूह गतिकी अत्यधिक जटिल और परिवर्तनशील होती है।

131. (B) सदस्यों के व्यवहार का मार्गदर्शन करना।
समूह के मानकों या प्रतिमानों का प्राथमिक कार्य सदस्यों के आचरण के लिए एक रूपरेखा तैयार करना है। ये मानक बताते हैं कि समूह में किस प्रकार का व्यवहार स्वीकार्य और वांछनीय है। इससे सदस्यों के बीच व्यवहार में समरूपता और स्थिरता आती है। मानक समूह की अनन्यता को बनाए रखने में मदद

88. (B) साधित या उपार्जित हैसियत
साधित या उपार्जित हैसियत वह प्रतिष्ठा है जिसे व्यक्ति अपनी योग्यता, कौशल, विशेषज्ञता या कठिन परिश्रम के माध्यम से प्राप्त करता है। एक क्रिकेट टीम में कप्तान का पद किसी को जन्म से नहीं मिलता, बल्कि उसे अपने खेल कौशल और नेतृत्व क्षमता को साबित करके हासिल करना पड़ता है। यह पद पदानुक्रम में सर्वोच्च होता है और इसके साथ अधिक जिम्मेदारियां और निर्णय लेने की शक्ति जुड़ी होती है।

89. (C) संसक्तता
संसक्तता वह मनोवैज्ञानिक कड़ी है जो समूह के सदस्यों को एक-दूसरे के साथ जोड़ती है और उनमें 'दल-निष्ठा' विकसित करती है। यह सदस्यों के बीच एकता और 'वयं भावना' का आधार है। संसक्तता के कारण ही सदस्य समूह के प्रति वफादार रहते हैं और सामूहिक सफलता के लिए मिलकर काम करते हैं। उच्च संसक्तता वाले समूहों में सदस्य एक-दूसरे का समर्थन करते हैं और समूह को छोड़ना नहीं चाहते हैं।

90. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
औपचारिक समूहों का निर्माण विधिपूर्ण और व्यवस्थित तरीके से किया जाता है ताकि वे विशिष्ट उद्देश्यों को प्राप्त कर सकें। विश्वविद्यालय जैसे संस्थानों में कार्यों का सुचारु संचालन सुनिश्चित करने के लिए लिखित नियम, स्पष्ट भूमिकाएं और निर्धारित मानक होते हैं। ये संरचनात्मक तत्व ही समूह में अनुशासन और व्यवस्था बनाए रखते हैं। अतः कारण स्पष्ट करता है कि क्यों औपचारिक समूहों का निर्माण विशिष्ट नियमों पर आधारित होता है।

91. (D) क्योंकि यह चित्रकारों की पेंटिंग वरीयता जैसी अल्प बात पर आधारित थी।
ताजफेल के प्रयोग में समूह निर्माण की कसौटी को 'कमजोर' इसलिए कहा गया क्योंकि समूहों का विभाजन किसी महत्वपूर्ण सामाजिक या व्यक्तिगत विशेषता के बजाय केवल पेंटिंग की पसंद जैसी सामान्य बात पर किया गया था। आश्चर्य की बात यह थी कि इतने मामूली आधार पर बने समूह के प्रति भी बच्चों ने गहरा पक्षपात दिखाया। यह शोध दर्शाता है कि समूह भावना विकसित होने के लिए बहुत बड़े कारणों की आवश्यकता नहीं होती।

92. (A) क्योंकि सदस्य को दूसरे के श्रम का लाभ अनायास ही मिल जाता है।
सामाजिक स्वैराचार को अक्सर 'मुफ्तखोरी' कहा जाता है क्योंकि इसमें समूह के कुछ सदस्य अपनी मेहनत कम कर देते हैं और यह उम्मीद करते हैं कि अन्य सदस्यों के प्रयासों से कार्य सफल हो जाएगा। चूँकि सामूहिक कार्य का प्रतिफल सभी को समान रूप से मिलता है, इसलिए ये सदस्य बिना किसी विशेष योगदान के सफलता का लाभ उठाते हैं। यह प्रवृत्ति सामूहिक उत्पादकता और सदस्यों के बीच आपसी विश्वास को नुकसान पहुँचाती है।

93. (D) यह घट गई।
बिब लताने के प्रयोगों में यह देखा गया कि जैसे-जैसे ताली बजाने या शोर मचाने वाले समूह का आकार बढ़ता गया, प्रत्येक व्यक्ति द्वारा व्यक्तिगत रूप से उत्पन्न किए गए शोर की मात्रा कम होती गई। यह सामाजिक स्वैराचार का प्रत्यक्ष प्रमाण है। जब व्यक्ति को लगता है कि भीड़ में उसकी आवाज अलग से नहीं पहचानी जाएगी, तो वह अपना पूरा जोर नहीं लगाता, जिससे कुल सामूहिक उत्पादन अपेक्षित स्तर से कम रह जाता है।

94. (D) क्योंकि समूह चरम स्थितियों वाले निर्णय ले सकता है।
समूह ध्रुवीकरण के खतरनाक होने का मुख्य कारण यह है कि इसके प्रभाव में समूह अक्सर बहुत अधिक जोखिम भरे या अत्यंत कठोर निर्णय ले लेते हैं। चर्चा के दौरान सदस्यों के प्रारंभिक विचार इतने अधिक प्रबल हो जाते हैं कि वे मध्यमार्गी या संतुलित समाधानों की अनदेखी कर देते हैं। इस प्रकार के चरम निर्णय अक्सर अविवेकपूर्ण होते हैं और समाज या संगठन के लिए गंभीर संकट पैदा कर सकते हैं।

95. (A) केवल 1
द्वितीयक समूहों में सदस्यता प्रायः व्यक्ति की अपनी इच्छा और लाभ पर आधारित होती है, इसलिए यह ऐच्छिक होती है। इसके विपरीत, प्राथमिक समूह जैसे परिवार में संबंध अत्यंत व्यक्तिगत और घनिष्ठ होते हैं, न कि निर्वैयक्तिक। परिवार प्राथमिक समूह का उदाहरण है, जबकि राजनीतिक दल एक द्वितीयक समूह है। अतः केवल पहला कथन सही है जो द्वितीयक समूह की सदस्यता की ऐच्छिक प्रकृति को स्पष्ट रूप से स्पष्ट करता है।

96. (B) एक सदस्य द्वारा किया गया कार्य दूसरों के लिए परिणाम उत्पन्न कर सकता है।
परस्पर-निर्भरता का अर्थ है कि समूह के सदस्य केवल एक साथ नहीं रहते, बल्कि उनके कार्य एक-दूसरे से जुड़े होते हैं। यदि एक सदस्य अपना कार्य ठीक से नहीं करता, तो इसका नकारात्मक प्रभाव पूरे समूह के परिणाम पर पड़ता है। इसी प्रकार, एक सदस्य की सफलता पूरे समूह को लाभ पहुँचाती है। यह आपसी जुड़ाव ही सदस्यों को सहयोग करने और सामूहिक लक्ष्यों के प्रति गंभीर रहने के लिए प्रेरित करता है।

97. (C) यह लोगों को एक दूसरे को जानने और समझने का सुअवसर प्रदान करता है।
सान्निध्य या भौतिक निकटता समूह निर्माण के लिए एक उत्प्रेरक का कार्य करती है। जब लोग एक ही स्थान पर रहते या काम करते हैं, तो उनके बीच अंतःक्रिया की आवृत्ति बढ़ जाती है। यह निरंतर संपर्क उन्हें एक-दूसरे के विचारों, रुचियों और स्वभाव को समझने का मौका देता है। आपसी समझ बढ़ने से उनके बीच विश्वास पैदा होता है, जो सामाजिक बंधनों को मजबूत कर समूह निर्माण का मार्ग प्रशस्त करता है।

98. (A) समापन (Adjourning)
विशेष रूप से उन समूहों में जो किसी निश्चित समय सीमा या कार्य के लिए बनाए जाते हैं, 'निष्पादन' की अवस्था के बाद

'समापन' की अवस्था आती है। जब कार्य पूरा हो जाता है, तो समूह को भंग कर दिया जाता है। इस चरण में सदस्य अपने साझा अनुभवों को याद करते हैं और एक-दूसरे से अलग होने की तैयारी करते हैं। यह अवस्था समूह के अस्तित्व के अंत को चिह्नित करती है।

99. (C) बड़ों का आदर करना और उनकी बातें सुनना।
समाज और परिवार में प्रत्येक भूमिका के साथ कुछ निश्चित व्यवहार संबंधी अपेक्षाएं जुड़ी होती हैं, जिन्हें 'भूमिका प्रत्याशा' कहा जाता है। एक पुत्र या पुत्री से यह उम्मीद की जाती है कि वह अपने माता-पिता और बड़ों का सम्मान करे, उनकी आज्ञा का पालन करे और परिवार के प्रति अपनी जिम्मेदारियों को निभाए। ये सामाजिक मानदंड पारिवारिक सामंजस्य और अनुशासन बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

100. (A) केवल 5
समूहचिंतन के बारे में यह कहना कि यह हमेशा लाभकारी परिणाम देता है, पूरी तरह गलत है। वास्तव में, यह निर्णय लेने की एक दोषपूर्ण प्रक्रिया है जो अक्सर विनाशकारी परिणामों की ओर ले जाती है। इसमें अत्यधिक संसक्तता के कारण आलोचनात्मक चिंतन का लोप हो जाता है और समूह वास्तविकता के संकेतों की अनदेखी करने लगता है। बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना इसे रोकने का एक प्रभावी उपाय माना जाता है।

101. (D) सदस्यों के बीच घनिष्ठ संबंधों और अंतःक्रिया पर।
अनौपचारिक समूह किसी बाहरी आदेश या लिखित नियमों से नहीं बनते, बल्कि इनका जन्म सदस्यों के बीच सहज अंतःक्रिया और आपसी पसंद से होता है। कार्यस्थल पर दोस्तों का समूह या एक ही कॉलोनी के लोगों का मेलजोल इसके उदाहरण हैं। इन समूहों में कोई कठोर संरचना नहीं होती और ये मुख्य रूप से भावनात्मक सहयोग और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए अस्तित्व में आते हैं।

102. (A) प्रतिष्ठा और आत्म-सम्मान
जब कोई व्यक्ति अपने समूह की सफलता पर गर्व महसूस करता है, तो यह उसके आत्म-सम्मान और प्रतिष्ठा की आवश्यकता से जुड़ा होता है। एक विजेता टीम का सदस्य होना व्यक्ति को समाज में सम्मानित महसूस कराता है और उसे एक सकारात्मक सामाजिक पहचान देता है। यह अहसास कि वह एक सफल और महत्वपूर्ण इकाई का हिस्सा है, उसके व्यक्तिगत आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उसे समूह के साथ गहराई से जोड़ता है।

103. (C) जब एक कुशल धावक दर्शकों के सामने दौड़ रहा हो।
सामाजिक सुकरीकरण की घटना तब सबसे अधिक प्रभावी होती है जब व्यक्ति किसी ऐसे कार्य को कर रहा हो जिसमें वह पहले से ही निपुण या कुशल है। दर्शकों की उपस्थिति उस व्यक्ति में सकारात्मक उत्साह और भाव प्रबोधन पैदा करती है, जो उसके प्रदर्शन को और बेहतर बनाता है। एक कुशल धावक के लिए लोगों की भीड़ एक प्रेरक शक्ति बन जाती है, जिससे वह अपनी सामान्य गति से भी तेज दौड़ पाता है।

104. (D) ऐसा जिसमें व्यक्तिगत प्रयास को स्पष्टता से पहचाना जा सके।
सामाजिक स्वैराचार को नियंत्रित करने का सबसे प्रभावी तरीका सामूहिक जिम्मेदारी के भीतर व्यक्तिगत जवाबदेही तय करना है। यदि कार्य को इस प्रकार विभाजित किया जाए कि प्रत्येक सदस्य का योगदान अलग से दिखाई दे और उसका मूल्यांकन संभव हो, तो सदस्य 'मुफ्तखोरी' की प्रवृत्ति छोड़ देते हैं। जब उन्हें पता होता है कि उनकी मेहनत पर नजर रखी जा रही है, तो वे अधिक सक्रियता और निष्ठा से कार्य करते हैं।

105. (A) P-4, Q-3, R-1, S-2
समूह विकास की विभिन्न अवस्थाओं में विशिष्ट गतिविधियाँ होती हैं। 'निर्माण' में सदस्य एक-दूसरे को जानने की कोशिश करते हैं। 'विप्लवन' वह चरण है जहाँ लक्ष्यों और नेतृत्व को लेकर द्वंद्व होता है। 'प्रतिमान निर्माण' के दौरान आपसी सामंजस्य और सकारात्मक समूह अनन्यता विकसित होती है। अंत में, 'निष्पादन' की अवस्था में समूह पूरी तरह संगठित होकर अपने निर्धारित लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में निरंतर सक्रिय रूप से कार्य करता है।

106. (B) एक फुटबॉल टीम
एक फुटबॉल टीम वास्तविक समूह का बेहतरीन उदाहरण है क्योंकि इसके सदस्यों के बीच स्पष्ट भूमिकाएं, पदानुक्रम और साझा लक्ष्य होते हैं। टीम के सदस्य एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं और वे जीत हासिल करने के लिए निरंतर अंतःक्रिया करते हैं। इसके विपरीत, बस स्टॉप के लोग या सिनेमा के दर्शक केवल एकत्रीकरण हैं क्योंकि उनमें परस्पर-निर्भरता और सु-संगठित संरचना का अभाव होता है जो एक वास्तविक समूह के लिए अनिवार्य है।

107. (B) वे हमारे व्यवहार को प्रभावित करते हैं और हमारी संवृद्धि में सहायक होते हैं।
समूह हमारे जीवन के केंद्र में होते हैं और वे हमारे सोचने, महसूस करने और कार्य करने के तरीके को गहराई से प्रभावित करते हैं। परिवार, मित्रों और सहकर्मियों के समूह हमें सामाजिक समर्थन और नई सीख प्रदान करते हैं। वे हमें चुनौतियों का सामना करने की शक्ति देते हैं और हमारे कौशल एवं व्यक्तित्व के विकास के लिए एक आवश्यक मंच प्रदान करते हैं, जिससे हमारी संवृद्धि और प्रगति सुगम होती है।

108. (A) सदस्यों का स्वयं को समूह से संबद्ध समझना।
किसी भी समूह की अनन्यता या पहचान इस बात पर निर्भर करती है कि उसके सदस्य स्वयं को उस समूह के साथ कितना गहराई से जोड़कर देखते हैं। यह 'वयं भावना' ही उन्हें अन्य लोगों से अलग करती है। जब सदस्य गर्व से कहते हैं कि वे किसी विशेष समूह का हिस्सा हैं, तो यह सामूहिक पहचान समूह को समाज में एक विशिष्ट स्थान और निरंतरता प्रदान करती है, जो समूह के अस्तित्व का आधार है।

109. (C) समूह में संरचना और आत्मीयता होती है, भीड़ में नहीं।
समूह और भीड़ के बीच मुख्य विभेद उनके संगठन में है। समूह एक व्यवस्थित इकाई है जिसमें सदस्यों की निर्धारित भूमिकाएं

होती हैं और उनके बीच गहरा भावनात्मक जुड़ाव या आत्मीयता पाई जाती है। भीड़ में ये तत्व अनुपस्थित होते हैं; वहाँ लोग केवल संयोगवश एक स्थान पर होते हैं। समूह के सदस्यों में एक-दूसरे के प्रति उत्तरदायित्व की भावना होती है, जबकि भीड़ में व्यवहार प्रायः अविवेकी और दिशाहीन हो सकता है।

110. (A) ध्रुवीकरण
असंयत भीड़ या 'मॉब' में एक विशेष घटना घटती है जिसे 'अवधान का ध्रुवीकरण' कहा जाता है। इसका अर्थ है कि भीड़ में शामिल सभी लोगों का ध्यान किसी एक उत्तेजक मुद्दे, व्यक्ति या घटना पर पूरी तरह केंद्रित हो जाता है। यह ध्रुवीकरण उन्हें तर्कहीन व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है, जहाँ वे व्यक्तिगत विवेक खो देते हैं और सामूहिक उत्तेजना के वशीभूत होकर एक जैसा व्यवहार करने लगते हैं।

111. (D) हमें संरक्षण और मानसिक आराम की तीव्र अनुभूति प्रदान करके।
समूह सदस्यता व्यक्ति को असुरक्षा की भावना से लड़ने की शक्ति देती है। जब व्यक्ति किसी समूह का हिस्सा होता है, तो उसे यह विश्वास होता है कि संकट के समय समूह उसके पीछे खड़ा है। यह सामूहिक समर्थन उसे संरक्षण का बोध कराता है और उसे मानसिक शांति प्रदान करता है। 'संख्या में शक्ति' का विचार उसे चुनौतियों का सामना करने के लिए अधिक साहसी और आत्मविश्वासी बनाता है।

112. (B) क्योंकि समान व्यक्ति हमारे मतों को प्रबलित करते हैं।
समानता का सिद्धांत बताता है कि हम उन लोगों की ओर अधिक आकर्षित होते हैं जिनके विचार और मूल्य हमारे समान होते हैं। जब हम ऐसे लोगों के साथ समूह बनाते हैं, तो वे हमारी सोच को सामाजिक समर्थन प्रदान करते हैं, जिससे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। यह प्रबलन हमें यह अहसास कराता है कि हमारा दृष्टिकोण सही है, जिससे समूह के भीतर आपसी सामंजस्य और विश्वास की नींव मजबूत होती है।

113. (B) Storming
'विप्लवन' या Storming की अवस्था समूह विकास का सबसे चुनौतीपूर्ण चरण है। इस दौरान सदस्यों के बीच इस बात को लेकर गंभीर द्वंद्व होता है कि समूह के लक्ष्यों को कैसे प्राप्त किया जाए और कार्यों का बंटवारा कैसे हो। नेतृत्व और नियंत्रण की लड़ाई भी इसी चरण में प्रमुखता से उभरती है। यद्यपि यह चरण संघर्षपूर्ण है, लेकिन समूह की स्पष्ट संरचना और दिशा तय करने के लिए यह अत्यंत आवश्यक होता है।

114. (D) सदस्यों को दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति।
'हैसियत' समूह संरचना का वह महत्वपूर्ण तत्व है जो पदानुक्रम में सदस्यों की सापेक्ष स्थिति को दर्शाता है। यह स्थिति वरिष्ठता, कौशल या समूह के प्रति योगदान के आधार पर उच्च या निम्न हो सकती है। उच्च हैसियत प्राप्त सदस्यों के पास आमतौर पर निर्णय लेने की अधिक शक्ति और सम्मान होता है। यह घटक समूह के भीतर शक्ति संतुलन और अंतःक्रिया के स्वरुप को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

115. (A) 1 और 3
समूहचिंतन एक खतरनाक प्रक्रिया है जो तर्कहीन और अविवेकपूर्ण निर्णयों को जन्म देती है, जैसा कि वियतनाम युद्ध की घटनाओं में देखा गया था। इसमें समूह सर्वसम्मति पर इतना जोर देता है कि वे आलोचनात्मक चिंतन की उपेक्षा करते हैं। इसे रोकने के लिए समूह को बाहरी दुनिया से अलग करने के बजाय, बाहरी विशेषज्ञों से राय लेने और असहमत मतों को प्रोत्साहित करने की आवश्यकता होती है, न कि उन्हें दबाने की।

116. (D) प्राथमिक समूह
जाति और धर्म प्राथमिक समूहों के उदाहरण हैं क्योंकि इनकी सदस्यता व्यक्ति को जन्म से ही प्राप्त हो जाती है और इन्हें बदलना कठिन होता है। ये समूह व्यक्ति की बुनियादी पहचान और सामाजिक स्थिति को निर्धारित करते हैं। इनमें सदस्यों के बीच साझा परंपराएं, मूल्य और गहरा भावनात्मक जुड़ाव पाया जाता है। प्राथमिक समूह होने के नाते, ये व्यक्ति के सामाजिकीकरण और मूल्यों के निर्माण में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

117. (C) अंतःसमूह और बाह्य समूह
सामाजिक मनोविज्ञान में 'हमलोग' (we) शब्द का प्रयोग उस समूह के लिए किया जाता है जिससे व्यक्ति स्वयं को जुड़ा हुआ महसूस करता है, जिसे 'अंतःसमूह' कहते हैं। इसके विपरीत, 'वे' (they) शब्द उन समूहों को इंगित करता है जिन्हें व्यक्ति अपने से भिन्न मानता है, जिन्हें 'बाह्य समूह' कहा जाता है। यह वर्गीकरण समाज में समूहों के बीच की सीमाओं और व्यक्तियों के उनके प्रति दृष्टिकोण को स्पष्ट रुप से परिभाषित करता है।

118. (B) कार्य के प्रति कम उत्तरदायित्व
सामाजिक स्वैराचार की स्थिति में, समूह के सदस्य कार्य के प्रति कम उत्तरदायित्व महसूस करने लगते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उन्हें लगता है कि सामूहिक प्रयास के भीतर उनकी व्यक्तिगत कमी को कोई नहीं देख पाएगा। उत्तरदायित्व का यह विसरण उन्हें आलसी बना देता है, जिससे वे अपनी पूरी क्षमता से कार्य नहीं करते। यह भावना सामूहिक लक्ष्य की प्राप्ति में बाधा डालती है और उत्पादकता को कम करती है।

119. (B) समूह के सदस्यों के प्रारंभिक विचार और भी मजबूत हो जाते हैं।
समूह ध्रुवीकरण के कारण सदस्यों के प्रारंभिक विचारों में अधिक तीव्रता और मजबूती आ जाती है। समूह चर्चा के दौरान जब लोग अपने मत के समर्थन में नए तर्क सुनते हैं और देखते हैं कि अन्य लोग भी उनसे सहमत हैं, तो उनका विश्वास बढ़ जाता है। इसके परिणामस्वरुप, समूह का अंतिम निर्णय सदस्यों के व्यक्तिगत औसत मतों की तुलना में काफी अधिक साहसी, चरम या कट्टर हो जाता है।

120. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सामाजिक स्वैराचार एक वास्तविक परिघटना है जहाँ व्यक्ति समूह में काम करते समय अपनी मेहनत कम कर देते हैं। इसका

दबाव कम करना या प्रयासों को महत्वहीन महसूस कराना इस समस्या को और अधिक बढ़ा सकता है।

56. (B) समूह चर्चा के बाद समूह की प्रारंभिक स्थिति की प्रबलता।
समूह ध्रुवीकरण वह प्रक्रिया है जिसमें समूह चर्चा के परिणामस्वरूप सदस्यों के प्रारंभिक विचार और अधिक दृढ़ या चरम हो जाते हैं। यदि समूह प्रारंभ में किसी निर्णय के पक्ष में झुका हुआ है, तो चर्चा के बाद वह उस पक्ष में और भी अधिक मजबूती से खड़ा हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि सदस्य समान विचारधारा वाले दूसरों से नए और प्रेरक तर्क सुनते हैं।

57. (D) चरम स्थितियों, अर्थात बहुत कमजोर से बहुत कठोर निर्णय।
समूह ध्रुवीकरण के कारण लिए गए निर्णय अक्सर व्यक्तिगत स्तर पर लिए गए निर्णयों की तुलना में अधिक साहसी, कठोर या चरम होते हैं। चर्चा के दौरान विचारों का सुदृढ़ीकरण समूह को एक ऐसी स्थिति में ले जाता है जहाँ वे या तो बहुत अधिक जोखिम लेते हैं या बहुत अधिक सावधानी बरतते हैं। यह 'जोखिमपूर्ण विचलन' या 'सावधानीपूर्ण विचलन' समूह के प्रारंभिक झुकाव पर निर्भर करता है।

58. (A) क्योंकि समान विचारधारा वालों के साथ नए प्रबल समर्थक तर्क मिलते हैं।
जब समान विचारधारा वाले लोग आपस में चर्चा करते हैं, तो उन्हें अपने पक्ष में ऐसे नए तर्क सुनने को मिलते हैं जिनके बारे में उन्होंने पहले नहीं सोचा होता। ये नए सूचनात्मक प्रभाव उनके मौजूदा विश्वासों को और अधिक पुष्ट करते हैं। इसके परिणामस्वरुप, समूह के सदस्य अपने मत के प्रति और भी अधिक आश्वस्त हो जाते हैं, जिससे उनके विचारों में ध्रुवीकरण की स्थिति पैदा होती है।

59. (C) जब व्यक्ति देखता है कि अन्य लोग भी उसी दृष्टिकोण के पक्ष में हैं, तो उसे लगता है कि उसका विचार जनता द्वारा वैधीकृत है।
'बैंडवागन प्रभाव' अनुरुपता का एक रूप है जो समूह ध्रुवीकरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब कोई व्यक्ति देखता है कि समूह के अधिकांश सदस्य एक ही दिशा में सोच रहे हैं, तो उसे लगता है कि वह दृष्टिकोण सही है। दूसरों की सहमति से उसे अपने विचारों के लिए सामाजिक वैधता प्राप्त होती है, जिससे वह अपने मत को और अधिक दृढ़ता से अपनाने और व्यक्त करने लगता है।

60. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
समूह में लिए गए निर्णय अक्सर व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में अधिक चरम होते हैं क्योंकि समूह चर्चा प्रारंभिक मतों को और अधिक पुष्ट करती है। इस मनोवैज्ञानिक घटना को समूह ध्रुवीकरण कहा जाता है। चूंकि चर्चा के दौरान नए समर्थक तर्क मिलते हैं और सदस्यों को सामाजिक समर्थन प्राप्त होता है, इसलिए वे अधिक दृढ़ स्थिति अपना लेते हैं। अतः अभिकथन और कारण दोनों सही और सुसंगत हैं।

61. (C) समूह सदस्यता
समूह सदस्यता मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जो व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक जरूरतों को पूरा करती है। समूहों के माध्यम से ही हमें सुरक्षा, स्नेह और पहचान प्राप्त होती है। समूह हमें दूसरों के साथ अंतःक्रिया करने और सीखने के अवसर प्रदान करते हैं, जो हमारे व्यक्तिगत विकास और सामाजिक कौशल के निखार के लिए अत्यंत आवश्यक हैं, जिससे हमारी सर्वांगीण संवृद्धि संभव होती है।

62. (A) व्यक्तियों का एकत्रीकरण या समूहन
जब व्यक्ति केवल भौतिक रूप से एक ही स्थान पर उपस्थित होते हैं, लेकिन उनके बीच कोई संगठित संरचना, भूमिका या परस्पर-निर्भरता नहीं होती, तो उसे व्यक्तियों का एकत्रीकरण या समूहन कहा जाता है। उदाहरण के लिए, बस स्टॉप पर खड़े लोग या रेलवे स्टेशन पर भीड़। इनमें समूह की तरह साझा लक्ष्य और एक-दूसरे के प्रति उत्तरदायित्व की कमी पाई जाती है, जो इसे वास्तविक समूह से अलग करती है।

63. (B) समूह में नेता कार्य की जिम्मेदारी संभालता है, जबकि दल में सभी सदस्य स्वयं पर जिम्मेदारी लेते हैं।
समूह और दल (टीम) के बीच मुख्य अंतर उत्तरदायित्व की प्रकृति में है। एक सामान्य समूह में नेता ही मुख्य रुप से कार्यों की योजना और जिम्मेदारी संभालता है। इसके विपरीत, एक दल के भीतर सभी सदस्य व्यक्तिगत और परस्पर दोनों रूपों में जिम्मेदार होते हैं। दल के सदस्यों के पास अक्सर पूरक कौशल होते हैं और वे सामूहिक उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए एक-दूसरे के प्रति वचनबद्ध होते हैं।

64. (D) समूह उन लक्ष्यों को सुलभ बनाता है जो व्यक्तिगत रुप से संभव नहीं।
कई लक्ष्य इतने बड़े या जटिल होते हैं कि उन्हें कोई व्यक्ति अकेले प्राप्त नहीं कर सकता। 'शक्ति में एकता है' के सिद्धांत पर आधारित समूह ऐसे लक्ष्यों की प्राप्ति को संभव बनाते हैं। जब लोग सामूहिक रूप से अपनी ऊर्जा और संसाधनों को मिलाते हैं, तो वे कठिन से कठिन कार्यों को भी सुगमता से पूरा कर सकते हैं। लक्ष्य प्राप्ति की यह क्षमता लोगों को समूहों से जुड़ने के लिए प्रेरित करती है।

65. (C) केवल 1, 2, और 3
लोग समूहों में कई सकारात्मक कारणों से शामिल होते हैं। सुरक्षा उन्हें अकेलेपन के डर से बचाती है, जबकि प्रतिष्ठित समूहों की सदस्यता से उन्हें समाज में हैसियत और प्रतिष्ठा प्राप्त होती है। इसके अतिरिक्त, समूह व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाते हैं क्योंकि वे उसे एक विशिष्ट पहचान प्रदान करते हैं। अकेलेपन की भावना को बढ़ाना समूह में शामिल होने का उद्देश्य नहीं होता, बल्कि समूह इसे कम करता है।

66. (B) यह हमारे मत और मूल्यों को प्रबलित करती है।
समानता समूह निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि हम उन लोगों को पसंद करते हैं जो हमारे जैसे सोचते और व्यवहार करते हैं। जब हम समान विचारधारा वाले लोगों से मिलते हैं, तो वे हमारे विश्वासों को सही ठहराते हैं और उन्हें

करते हैं और सदस्यों को सामूहिक लक्ष्यों के प्रति अनुशासित रखते हैं, जिससे समूह की प्रभावशीलता बढ़ती है।

132. (C) यह समूहचिंतन को जन्म दे सकती है।
अत्यधिक संसक्तता के कारण समूह के सदस्यों में एकता और सामंजस्य बनाए रखने का दबाव इतना बढ़ जाता है कि वे आलोचनात्मक सोच छोड़ देते हैं। वे समूह के फैसलों पर सवाल उठाने से डरते हैं ताकि समूह का सौहार्द न बिगड़े। इस स्थिति को 'समूहचिंतन' कहा जाता है, जहाँ एकमत्य प्राप्त करना वास्तविकता के विश्लेषण से अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। इसका परिणाम अक्सर गलत और खतरनाक निर्णय लेने के रूप में निकलता है।

133. (B) द्वितीयक समूह
राजनीतिक दल द्वितीयक समूह का एक स्पष्ट उदाहरण है क्योंकि इसकी सदस्यता व्यक्ति के जन्म से नहीं, बल्कि उसकी पसंद और विचारधारा पर आधारित होती है। यहाँ संबंध अक्सर औपचारिक, कार्य-उन्मुख और निर्वैयक्तिक होते हैं। व्यक्ति किसी विशेष राजनीतिक उद्देश्य की पूर्ति के लिए इस समूह का हिस्सा बनता है। इसमें प्राथमिक समूहों जैसी घनिष्ठता नहीं होती, और अंतःक्रियाएं मुख्य रूप से संगठनात्मक नियमों द्वारा संचालित होती हैं।

134. (C) अनुकूल और सकारात्मक
लोग आमतौर पर अपने समूह या 'अंतःसमूह' के प्रति बहुत अधिक पक्षपाती और सहानुभूतिपूर्ण होते हैं। वे अपने समूह के सदस्यों को अधिक योग्य, ईमानदार और विश्वसनीय मानते हैं। यह सकारात्मक दृष्टिकोण उनके बीच एकता और सहयोग को बढ़ावा देता है। अंतःसमूह पक्षपात के कारण वे अपने समूह की उपलब्धियों पर गर्व करते हैं और सदस्यों के दोषों को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं, जिससे समूह की संसक्तता और मजबूत होती है।

135. (C) P-4, Q-2, R-1, S-3
लोग विभिन्न आवश्यकताओं के कारण समूहों से जुड़ते हैं। सुरक्षा उन्हें अकेलेपन के डर से बचाती है। प्रतिष्ठा उन्हें महत्वपूर्ण समूह का हिस्सा बनकर सम्मानित महसूस कराती है। लक्ष्य प्राप्ति उन उद्देश्यों को पूरा करने में मदद करती है जो अकेले संभव नहीं हैं। अंततः, समूह ज्ञान और जानकारी प्रदान करके व्यक्ति के दृष्टिकोण का विस्तार करते हैं। ये सभी कारक मिलकर समूह की उपयोगिता और मानव जीवन में उनके महत्व को सिद्ध करते हैं।

136. (B) समूह ध्रुवीकरण
यह स्थिति समूह ध्रुवीकरण का एक उदाहरण है, जहाँ समूह का सामूहिक निर्णय व्यक्तिगत सदस्यों की प्रारंभिक राय की तुलना में अधिक कठोर या चरम हो जाता है। समूह चर्चा के दौरान जब सदस्य एक-दूसरे के विचारों का समर्थन करते हैं और नए तर्क सुनते हैं, तो उनकी धारणा और अधिक मजबूत हो जाती है। इसके परिणामस्वरूप, वे व्यक्तिगत रूप से उदार होने के बावजूद सामूहिक रूप से अधिक दंडात्मक या कट्टर निर्णय लेते हैं।

137. (B) पूरक कौशल होते हैं।
एक दल या टीम की सबसे बड़ी शक्ति उसके सदस्यों के पास मौजूद 'पूरक कौशल' होते हैं। इसका अर्थ है कि टीम के अलग-अलग सदस्यों के पास अलग-अलग विशेषज्ञता होती है जो एक-दूसरे की कमियों को पूरा करती है। जब ये विविध कौशल एक साथ मिलते हैं, तो वे एक शक्तिशाली इकाई का निर्माण करते हैं जो जटिल कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा कर सकती है। यह विविधता ही टीम को सामान्य समूहों से अधिक प्रभावी बनाती है।

138. (C) भीड़
दुर्घटना स्थल या बस स्टॉप पर जमा हुए लोग 'भीड़' कहलाते हैं क्योंकि वे केवल संयोगवश एक स्थान पर उपस्थित होते हैं। उनके बीच कोई पूर्व-निर्धारित योजना, संगठित संरचना या आपसी उत्तरदायित्व की भावना नहीं होती है। भीड़ अस्थायी होती है और जैसे ही घटना समाप्त होती है, लोग बिखर जाते हैं। इसमें वह परस्पर-निर्भरता और साझा पहचान नहीं होती जो एक वास्तविक मनोवैज्ञानिक समूह के लिए आवश्यक मानी जाती है।

139. (C) समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य
जब लोग किसी विशिष्ट सामाजिक कार्य, जैसे बच्चों को पढ़ाने के लिए एकजुट होते हैं, तो उनका मुख्य आधार 'समान अभिप्रेरक एवं लक्ष्य' होता है। यह साझा उद्देश्य उन्हें एक संगठित समूह के रूप में कार्य करने की प्रेरणा देता है। वे सभी एक ही मिशन के प्रति समर्पित होते हैं, जिससे उनके बीच सहयोग और समन्वय बढ़ता है। लक्ष्य की स्पष्टता उनके समूह को दिशा प्रदान करती है और उन्हें सामूहिक सफलता के लिए प्रेरित करती है।

140. (B) 4, 1, 2, 3
समूहचिंतन का विकास एक क्रमिक और खतरनाक प्रक्रिया है। सबसे पहले, समूह अपनी योजना के प्रति अति-आशावादी होकर बाहरी चेतावनियों को नकारने लगता है। फिर, समूह के भीतर एकता और एकमत्य पर अत्यधिक जोर दिया जाता है, जिससे सदस्य अपने संदेहों या असहमतियों को व्यक्त करने से बचने लगते हैं। अंततः, आलोचनात्मक सोच के अभाव में समूह पूरी तरह से तर्कहीन और अविवेचनात्मक निर्णय ले लेता है, जिसका परिणाम विफलता होता है।

141. (A) किसी भूमिका में व्यक्ति से अपेक्षित व्यवहार।
भूमिका प्रत्याशा का अर्थ उन व्यवहारों और जिम्मेदारियों के समूह से है जो समाज या समूह किसी विशेष पद पर आसीन व्यक्ति से उम्मीद करता है। उदाहरण के लिए, एक शिक्षक से यह अपेक्षा की जाती है कि वह ज्ञान प्रदान करे और छात्रों का मार्गदर्शन करे। ये प्रत्याशाएं सामाजिक अंतःक्रियाओं को व्यवस्थित और पूर्वानुमानित बनाती हैं। जब कोई व्यक्ति अपनी भूमिका की इन अपेक्षाओं के अनुसार कार्य करता है, तो समूह का संचालन सुचारु रहता है।

142. (B) वैकल्पिक कार्य योजना प्रस्तुत करना।
समूहचिंतन की प्रवृत्ति को खत्म करने के लिए सदस्यों को प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे केवल प्रचलित राय से सहमत

224. (A) साधित या उपार्जित होती है।
जब किसी व्यक्ति को उसकी विशिष्ट योग्यता, ज्ञान या विशेषज्ञता के कारण समूह में सम्मान मिलता है, तो इसे 'साधित हैसियत' कहा जाता है। यह स्थिति जन्म या आयु पर आधारित नहीं होती, बल्कि व्यक्ति के अपने प्रयासों और क्षमताओं का परिणाम होती है। साधित हैसियत समूह में व्यक्ति के प्रभाव को बढ़ाती है और अन्य सदस्यों को उसकी सलाह मानने के लिए प्रेरित करती है। यह योग्यता आधारित प्रतिष्ठा समूह की कार्यक्षमता को निखारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

225. (A) 1, 2, 4
समूह सदस्यता मनोवैज्ञानिक और सामाजिक जरूरतों को पूरा करती है, और सान्निध्य समूह निर्माण को सरल बनाता है। टकमैन का मॉडल समूह विकास की पाँच अवस्थाओं का वर्णन करता है। समानता का सिद्धांत भी समूह निर्माण में सहायक है। हालांकि, 'विप्लवन' अवस्था सामंजस्यपूर्ण नहीं, बल्कि संघर्षपूर्ण होती है जहाँ नेतृत्व और लक्ष्यों को लेकर द्वंद्व होता है। अतः पांचवां कथन गलत है। पहले, दूसरे और चौथे कथन समूह गतिकी के आधारभूत सत्यों को सही ढंग से प्रस्तुत करते हैं।

226. (A) सदस्यों का स्वयं को समूह से संबद्ध समझना।
किसी समूह की पहचान और विशिष्टता इस बात से तय होती है कि उसके सदस्य स्वयं को उस समूह के साथ कितना जोड़कर देखते हैं। यह 'वयं भावना' (We-feeling) समूह को एक सामूहिक अनन्यता प्रदान करती है जो उसे अन्य समूहों से अलग करती है। जब सदस्य गर्व से स्वयं को समूह का हिस्सा मानते हैं, तो वे समूह के मूल्यों और प्रतीकों के प्रति वफादार रहते हैं, जो समूह को समाज में एक स्थायी और पहचाने जाने योग्य स्थान दिलाता है।

227. (C) कार्य पूरा होने पर समूह को भंग करना।
समापन (Adjourning) की अवस्था उन समूहों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है जो किसी विशेष परियोजना या उद्देश्य के लिए बनाए गए होते हैं। जैसे ही निर्धारित कार्य सफलतापूर्वक पूरा हो जाता है, समूह अपनी गतिविधियों को समेट लेता है और औपचारिक रूप से भंग हो जाता है। इस चरण में सदस्य अपने अनुभवों का मूल्यांकन करते हैं और समूह से भावनात्मक विदाई लेते हैं। यह अवस्था समूह के जीवन चक्र के तार्किक अंत को चिह्नित करती है जो लक्ष्य प्राप्ति के बाद आता है।

228. (B) उनकी अभिप्रेरणा कम हो जाएगी।
जब समूह के सदस्यों को यह लगता है कि उनके व्यक्तिगत प्रयासों को पहचाना नहीं जाएगा और कोई उनका मूल्यांकन नहीं करेगा, तो उनकी काम करने की इच्छा या अभिप्रेरणा गिर जाती है। यह 'उत्तरदायित्व के विसरण' का परिणाम है। सदस्य यह सोचने लगते हैं कि उनकी मेहनत का कोई अतिरिक्त लाभ उन्हें नहीं मिलेगा, जिससे वे आलसी हो जाते हैं और अपनी क्षमता से कम काम करते हैं। यह स्थिति सामूहिक लक्ष्य की प्राप्ति में बड़ी बाधा उत्पन्न करती है।

229. (D) क्योंकि वे समूह की क्षमताओं को लेकर अतिरंजित भावना रखते हैं।
समूहचिंतन के प्रभाव में सदस्य एक प्रकार के 'अजेयता के भ्रम' का शिकार हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि उनका समूह इतना शक्तिशाली और कुशल है कि वह कभी कोई गलती नहीं कर सकता। यह अतिरंजित आत्मविश्वास उन्हें वास्तविकता से दूर ले जाता है और वे संभावित खतरों की चेतावनी देने वाली सूचनाओं को नजरअंदाज करने लगते हैं। यह अति-आशावाद ही उन्हें बिना किसी गहराई से सोचे-समझे बड़े और कभी-कभी विनाशकारी निर्णय लेने के लिए प्रेरित करता है।

230. (B) 'हमलोग' बनाम 'वे' की भावना पर।
अंतःसमूह और बाह्य समूह के बीच का मूल अंतर मनोवैज्ञानिक है, जो 'हमलोग' (We) और 'वे' (They) की भावनाओं पर आधारित होता है। अंतःसमूह वह है जिसके साथ व्यक्ति अपनी पहचान स्थापित करता है और जिसके प्रति वह वफादार रहता है। बाह्य समूह वह है जिसे व्यक्ति अपने से अलग और कभी-कभी प्रतिस्पर्धी मानता है। यह सरल वर्गीकरण हमारे व्यवहार, सहानुभूति और सामाजिक दृष्टिकोण को गहराई से प्रभावित करता है और समूह गतिकी का मुख्य आधार है।

231. (B) संसक्तता
संसक्तता (Cohesiveness) सदस्यों के बीच आपसी आकर्षण और एकता की भावना को कहते हैं। यदि समूह के सदस्य एक-दूसरे को नापसंद करते हैं, तो उनके बीच जुड़ाव की कमी होगी, जिससे संसक्तता का स्तर बहुत कम हो जाएगा। कम संसक्तता वाले समूहों में 'वयं भावना' का अभाव होता है, जिससे वे संकट के समय बिखर सकते हैं और उनके लिए मिलकर काम करना बहुत मुश्किल हो जाता है। आपसी पसंद और विश्वास ही समूह को एक सूत्र में बांधे रखने का कार्य करते हैं।

232. (B) इसमें सदस्यों में प्रायः पूरक कौशल होते हैं।
एक टीम या दल की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसके सदस्यों के पास विविध और पूरक कौशल होते हैं। इसका अर्थ है कि टीम के सदस्य एक-दूसरे की कमियों को अपनी विशेषज्ञता से पूरा करते हैं। यह विविधता टीम को एक शक्तिशाली इकाई बनाती है जो जटिल समस्याओं का समाधान निकाल सकती है। टीम में सफलता का आधार व्यक्तिगत प्रदर्शन के बजाय सामूहिक समन्वय और कौशलों का मेल होता है, जो इसे सामान्य समूहों से अधिक प्रभावशाली बनाता है।

233. (D) मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताएँ
समूह सदस्यता व्यक्ति की बुनियादी मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं की पूर्ति करती है। जब कोई व्यक्ति किसी शक्तिशाली समूह का हिस्सा बनता है, तो उसे सुरक्षा, स्थिति और आत्म-सम्मान का अनुभव होता है। यह शक्ति-बोध उसे अकेलेपन के डर से मुक्ति दिलाता है और उसे समाज में एक अर्थपूर्ण स्थान प्रदान करता है। दूसरों के साथ जुड़ने और एक बड़ी इकाई का हिस्सा होने का अहसास व्यक्ति के मानसिक संतुलन और सामाजिक विकास के लिए अत्यंत आवश्यक होता है।

एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि पूरी टीम के समन्वित प्रयासों का परिणाम होती है, जिसे 'सकारात्मक सहक्रिया' कहा जाता है।

153. (B) प्रतिष्ठा या हैसियत
प्रतिष्ठित समूहों में शामिल होने का एक मुख्य कारण समाज में उच्च हैसियत प्राप्त करना है। जब कोई व्यक्ति ऐसे समूह का सदस्य बनता है जिसे समाज सम्मान और शक्ति का प्रतीक मानता है, तो उसे स्वयं भी शक्तिशाली महसूस होता है। यह सदस्यता उसके आत्म-विश्वास को बढ़ाती है और उसे एक ऐसी पहचान देती है जिसे लोग सम्मान की दृष्टि से देखते हैं। प्रतिष्ठा की यह भूख मनुष्यों को प्रभावशाली संगठनों से जुड़ने के लिए प्रेरित करती है।

154. (B) एक सकारात्मक समूह अनन्यता का विकास।
प्रतिमान निर्माण की अवस्था समूह के विकास में एक महत्वपूर्ण मोड़ है। इस चरण में सदस्य आपसी विवादों को सुलझाकर व्यवहार के साझा नियम या प्रतिमान स्थापित कर लेते हैं। इसके परिणामस्वरूप, उनमें एकता की भावना बढ़ती है और एक 'सकारात्मक समूह अनन्यता' विकसित होती है। अब सदस्य स्वयं को अलग-अलग व्यक्तियों के बजाय एक सुसंगत समूह के रूप में देखने लगते हैं, जो आगे के कठिन कार्यों के लिए आवश्यक है।

155. (B) साधित या उपार्जित हैसियत
साधित हैसियत वह प्रतिष्ठा है जिसे व्यक्ति अपनी मेहनत, बुद्धिमत्ता और विशेष कौशल से कमाता है। यह जन्मजात नहीं होती। जब कोई सदस्य समूह में अपनी विशेषज्ञता सिद्ध करता है या कठिन परिश्रम से परिणाम लाता है, तो अन्य सदस्य उसे सम्मान और उच्च स्थिति प्रदान करते हैं। यह हैसियत व्यक्ति की कार्यक्षमता का प्रमाण होती है और दूसरों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनती है, जिससे समूह की उत्पादकता भी बढ़ती है।

156. (B) समूह क्षमताओं की अतिरंजित भावना रख खतरों को नकारता है।
समूहचिंतन के दौरान समूह के सदस्यों में 'अजेयता का भ्रम' पैदा हो जाता है। वे अपनी क्षमताओं के बारे में इतने अधिक आश्वस्त हो जाते हैं कि उन्हें लगता है कि वे कभी गलत नहीं हो सकते। यह अति-आशावादी दृष्टिकोण उन्हें संभावित खतरों और प्रतिकूल सूचनाओं की अनदेखी करने के लिए प्रेरित करता है। वे वास्तविकता से कट जाते हैं और यह मान लेते हैं कि उनकी योजना पूर्णतः सफल होगी, जो अक्सर भारी विफलता का कारण बनती है।

157. (B) अनौपचारिक और प्राथमिक/द्वितीयक
एक मित्र-समूह मुख्य रूप से अनौपचारिक होता है क्योंकि इसका आधार आपसी पसंद और घनिष्ठता है, न कि कोई लिखित कानून। यह प्राथमिक समूह की श्रेणी में आता है क्योंकि इसमें संबंध बहुत गहरे और भावनात्मक होते हैं। हालांकि, कुछ संदर्भों में इसे द्वितीयक भी माना जा सकता है यदि यह किसी विशिष्ट बाहरी उद्देश्य के लिए बना हो। मुख्य रूप से, यह व्यक्तिगत संबंधों की प्रगाढ़ता और लचीली संरचना के कारण अनौपचारिक समूह का श्रेष्ठ उदाहरण है।

158. (C) केवल यह जानना कि आप एक समूह के सदस्य हैं।
ताजफेल के प्रयोगों ने यह क्रांतिकारी तथ्य उजागर किया कि अंतःसमूह पक्षपात पैदा करने के लिए किसी वास्तविक संघर्ष या इतिहास की जरूरत नहीं है। केवल यह मानसिक बोध कि "मैं इस समूह का हिस्सा हूँ", व्यक्ति को अपने समूह के प्रति उदार और दूसरे के प्रति भेदभावपूर्ण बनाने के लिए पर्याप्त है। यह सामाजिक पहचान का सबसे सूक्ष्म स्तर है जो मानव व्यवहार में निहित पक्षपाती प्रवृत्तियों को स्पष्ट रूप से उजागर करता है।

159. (B) जब कार्य सामूहिक होता है और व्यक्तिगत प्रयास पहचाने नहीं जाते।
सामाजिक स्वैराचार की संभावना तब चरम पर होती है जब समूह के सदस्यों को लगता है कि उनकी व्यक्तिगत मेहनत का कोई अलग से हिसाब नहीं रखा जाएगा। जब पूरे समूह के प्रदर्शन का एक साथ मूल्यांकन होता है, तो उत्तरदायित्व कई लोगों में बंट जाता है। इस 'जिम्मेदारी के विसरण' के कारण सदस्य अपनी ऊर्जा बचाने लगते हैं, यह सोचकर कि उनके कम काम करने का पता किसी को नहीं चलेगा।

160. (B) 2, 3, 4
समूह ध्रुवीकरण के बारे में सही तथ्य यह है कि यह प्रारंभिक विचारों को और अधिक प्रबल बनाता है, न कि उन्हें औसत करता है। इसके पीछे 'बैंडवागन प्रभाव' और नए प्रेरक तर्कों का मिलना प्रमुख कारण है। जब लोग अपने समूह (अंतःसमूह) के साथ गहराई से जुड़ते हैं, तो वे समूह की दिशा में और अधिक कट्टर निर्णय लेने लगते हैं। यह प्रक्रिया अक्सर जोखिमपूर्ण या बहुत अधिक सावधानीपूर्ण चरम निर्णयों की ओर ले जाती है।

161. (C) समूह में संरचित अंतःक्रिया और भूमिकाएं होती हैं, जबकि दर्शकगण सामान्यतः निष्क्रिय होते हैं।
समूह और दर्शकगण (audience) के बीच का अंतर उनकी सक्रियता और संगठन में है। समूह के सदस्यों के बीच एक सुस्पष्ट संरचना, निर्धारित भूमिकाएं और आपसी निर्भरता होती है; वे मिलकर लक्ष्य प्राप्त करते हैं। इसके विपरीत, दर्शकगण प्रायः एक स्थान पर एकत्र ऐसे लोग होते हैं जो किसी घटना या प्रदर्शन को केवल देख रहे होते हैं। वे आपस में सक्रिय अंतःक्रिया नहीं करते और न ही एक-दूसरे के लक्ष्यों के लिए जिम्मेदार होते हैं।

162. (A) आत्म-सम्मान
समूह की सफलता पर गर्व महसूस करना व्यक्ति के आत्म-सम्मान की पुष्टि करता है। जब हमारा समूह जीतता है, तो हमें लगता है कि हम भी उस सफलता का हिस्सा हैं। यह उपलब्धि समाज में हमारी छवि को सुधारती है और हमें व्यक्तिगत स्तर पर अधिक आत्मविश्वासी बनाती है। समूहों के माध्यम से मिलने वाली यह सकारात्मक सामाजिक पहचान व्यक्ति के मानसिक कल्याण और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

163. (B) सान्निध्य
सान्निध्य या भौगोलिक निकटता समूह निर्माण का एक आधारभूत कारक है। जब लोग एक ही स्थान पर रहते या पढ़ते हैं, तो उनके बीच स्वाभाविक रूप से बार-बार मुलाकातें होती हैं। यह निरंतर संपर्क उन्हें एक-दूसरे से परिचित कराता है और बातचीत के अवसर प्रदान करता है। इसी परिचय से मित्रता की शुरुआत होती है और धीरे-धीरे एक संगठित समूह बन जाता है। भौतिक निकटता सामाजिक बंधनों को जोड़ने वाली पहली कड़ी मानी जाती है।

164. (A) निर्माण
टकमैन के अनुसार 'निर्माण' (Forming) की अवस्था में सदस्यों के मन में मिश्रित भावनाएं होती हैं। वे एक नए समूह का हिस्सा बनने को लेकर उत्साहित होते हैं, लेकिन साथ ही उनमें अनिश्चितता और भय भी होता है। वे नहीं जानते कि समूह का नेतृत्व कौन करेगा, उनके लक्ष्य क्या होंगे और अन्य सदस्य कैसे होंगे। यह घबराहट उन्हें सामाजिक रूप से विनम्र और दूसरों के प्रति सतर्क रहने के लिए प्रेरित करती है।

165. (C) भूमिका
समूह के भीतर जब किसी सदस्य से एक विशिष्ट प्रकार के व्यवहार या कार्य की अपेक्षा की जाती है, तो उसे उसकी 'भूमिका' कहा जाता है। यदि कोई सदस्य हमेशा माहौल को हल्का रखने या मज़ाक करने का काम करता है, तो यह उसकी सामाजिक भूमिका बन जाती है। समूह संरचना में हर सदस्य की अपनी एक अलग भूमिका होती है, जो समूह के सुचारु संचालन और सामाजिक सामंजस्य बनाए रखने में मदद करती है।

166. (B) 'वयं भावना'
अत्यधिक संसक्त समूहों में सदस्यों के बीच एकता का स्तर बहुत ऊंचा होता है, जिसे 'वयं भावना' (We-feeling) कहा जाता है। यहाँ सदस्य स्वयं को अलग-अलग व्यक्तियों के बजाय एक अटूट इकाई का हिस्सा मानते हैं। वे 'मैं' के स्थान पर 'हम' के रूप में सोचते और कार्य करते हैं। यह प्रबल भावनात्मक जुड़ाव उन्हें समूह के लक्ष्यों के प्रति समर्पित करता है और बाहरी चुनौतियों के विरुद्ध एक ठोस सुरक्षा कवच प्रदान करता है।

167. (B) क्योंकि यह विशिष्ट नियमों व सुनिश्चित भूमिकाओं पर आधारित है।
विश्वविद्यालय एक औपचारिक समूह है क्योंकि इसका पूरा ढांचा लिखित कानूनों, विनियमों और एक व्यवस्थित पदानुक्रम पर आधारित होता है। यहाँ प्रवेश से लेकर परीक्षा और डिग्री प्राप्त करने तक की सभी प्रक्रियाएं पूर्व-निर्धारित होती हैं। शिक्षकों, छात्रों और कर्मचारियों की भूमिकाएं स्पष्ट रूप से परिभाषित हैं। यह संगठन व्यक्तिगत संबंधों के बजाय एक औपचारिक व्यवस्था के माध्यम से संचालित होता है ताकि शैक्षणिक लक्ष्यों को कुशलतापूर्वक प्राप्त किया जा सके।

168. (B) भाव प्रबोधन (arousal)
सामाजिक सुकरीकरण की व्याख्या करने वाला मुख्य मनोवैज्ञानिक गोचर 'भाव प्रबोधन' है। दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के भीतर एक मानसिक सतर्कता या उत्तेजना पैदा करती है। यह उत्तेजना व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक ऊर्जा को सक्रिय कर देती है। यदि कार्य सरल है या व्यक्ति ने उसका बार-बार अभ्यास किया है, तो यह बढ़ा हुआ भाव प्रबोधन उसके प्रदर्शन को और अधिक तेज और सटीक बनाने में सहायता करता है।

169. (D) कि वे समूह के सफल परिणाम हेतु वचनबद्ध हैं।
सामाजिक स्वैराचार को समाप्त करने के लिए सदस्यों में 'वचनबद्धता' (commitment) की भावना जगाना बहुत जरूरी है। जब सदस्य समूह के लक्ष्य को अपना निजी लक्ष्य मानने लगते हैं, तो वे पूरी मेहनत से काम करते हैं। उन्हें यह विश्वास दिलाना चाहिए कि उनकी भूमिका महत्वपूर्ण है और उनकी सफलता से ही समूह सफल होगा। यह नैतिक जिम्मेदारी उन्हें आलस्य त्यागने और अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने के लिए प्रेरित करती है।

170. (B) P-4, Q-2, R-3, S-1
सामाजिक मनोविज्ञान के विभिन्न गोचरों को उनके प्रमुख लक्षणों से पहचाना जा सकता है। समूहचिंतन में 'एकमत्य' सर्वोपरि होता है, जबकि सामाजिक स्वैराचार 'मुफ्तखोरी' की प्रवृत्ति को दर्शाता है। समूह ध्रुवीकरण 'अनुरूपता प्रभाव' के कारण विचारों को चरम बनाता है। अंत में, सामाजिक सुकरीकरण वह प्रक्रिया है जिसमें दूसरों की उपस्थिति से होने वाला 'भाव प्रबोधन' व्यक्ति के प्रदर्शन को सुगम बनाता है, विशेषकर सरल और सुपरिचित कार्यों के दौरान।

171. (B) आत्मीयता-भावना और प्रेम का अनुभव करना
मनुष्य स्वभाव से एक सामाजिक प्राणी है और उसे दूसरों के साथ जुड़ने की गहरी इच्छा होती है। समूहों में शामिल होने का एक बड़ा मनोवैज्ञानिक कारण आत्मीयता और स्नेह की आवश्यकता है। समूह व्यक्ति को एक ऐसा वातावरण प्रदान करते हैं जहाँ वह दूसरों के साथ जुड़ सकता है, अपने सुख-दुख साझा कर सकता है और भावनात्मक समर्थन प्राप्त कर सकता है। यह जुड़ाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और खुशी के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

172. (A) प्रतिमान
प्रतिमान या मानक समूह के वे अलिखित नियम होते हैं जो सदस्यों के आचरण और व्यवहार को निर्देशित करते हैं। ये प्रतिमान हमें यह सिखाते हैं कि समूह में रहते हुए क्या करना उचित है और क्या अनुचित। वे सामाजिक अंतःक्रियाओं को सुगम बनाते हैं और समूह के भीतर स्थिरता सुनिश्चित करते हैं। जब सभी सदस्य इन मानकों का पालन करते हैं, तो समूह एक संगठित इकाई के रूप में प्रभावी ढंग से कार्य कर पाता है।

173. (C) समूहचिंतन
समूहचिंतन से बचने का एक प्रभावी तरीका बाहरी विशेषज्ञों से राय लेना है। चूँकि समूह के सदस्य अक्सर एक-दूसरे से बहुत अधिक सहमत होने की कोशिश करते हैं, इसलिए वे गलतियों को नहीं देख पाते। एक बाहरी विशेषज्ञ निष्पक्ष दृष्टिकोण प्रदान करता है और समूह के निर्णयों की कमियों को उजागर कर सकता है। यह 'बंद' सोच को तोड़ता है और समूह को

वास्तविकता के आधार पर बेहतर निर्णय लेने के लिए मजबूर करता है।

174. (B) अंतःक्रिया की प्रकृति और संबंधों की घनिष्ठता पर।
प्राथमिक और द्वितीयक समूहों के बीच का मुख्य अंतर संबंधों की गहराई में है। प्राथमिक समूहों (जैसे परिवार) में संबंध बहुत घनिष्ठ, स्थायी और भावनात्मक होते हैं; यहाँ मुखोन्मुख अंतःक्रिया अधिक होती है। इसके विपरीत, द्वितीयक समूहों (जैसे कार्यालय) में संबंध अधिक औपचारिक, कार्य-उन्मुख और निर्वैयक्तिक होते हैं। यहाँ अंतःक्रियाएं अक्सर किसी विशेष स्वार्थ या उद्देश्य की पूर्ति के लिए होती हैं और उनमें वह आत्मीयता नहीं होती जो प्राथमिक समूहों में पाई जाती है।

175. (C) अपने समूह के सदस्यों का पक्ष लेना और उन्हें अनुकूल दृष्टि से देखना।
अंतःसमूह पक्षपात एक ऐसी मनोवैज्ञानिक प्रवृत्ति है जिसमें व्यक्ति अपने समूह के सदस्यों के प्रति अधिक उदार, सहयोगी और सकारात्मक होता है। वह मानता है कि उसके समूह के लोग श्रेष्ठ और विश्वसनीय हैं। यह पक्षपात अक्सर अचेतन स्तर पर होता है और समूह की एकता को मजबूत करता है। हालांकि, इसकी नकारात्मक परिणति यह हो सकती है कि व्यक्ति बाह्य समूह के प्रति अनुचित भेदभाव या नकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने लगता है।

176. (B) सामाजिक स्वैराचार
जब व्यक्ति किसी बड़ी भीड़ का हिस्सा बनकर ताली बजाता है, तो वह अक्सर पूरी ताकत नहीं लगाता। यह सामाजिक स्वैराचार का उदाहरण है क्योंकि यहाँ व्यक्तिगत शोर को अलग से नहीं पहचाना जा सकता। सदस्य यह सोचता है कि यदि वह कम जोर से भी ताली बजाएगा, तो शोर के सामान्य स्तर पर कोई बड़ा फर्क नहीं पड़ेगा। यह 'जिम्मेदारी का विसरण' ही व्यक्ति को सामूहिक गतिविधियों में कम प्रयास करने के लिए प्रेरित करता है।

177. (B) वे और अधिक रुढ़िवादी हो जाएंगे।
समूह ध्रुवीकरण की घटना के कारण, चर्चा के बाद समूह की प्रारंभिक स्थिति और अधिक प्रबल हो जाती है। यदि समूह पहले से ही रुढ़िवादी विचारधारा की ओर झुका हुआ था, तो चर्चा के दौरान समान विचारधारा वाले अन्य सदस्यों से समर्थन और नए तर्क प्राप्त करने के बाद उनकी रुढ़िवादिता और बढ़ जाएगी। वे अपने विचारों में और अधिक कट्टर हो जाएंगे, जिससे उनका अंतिम सामूहिक निर्णय व्यक्तिगत राय की तुलना में कहीं अधिक रुढ़िवादी होगा।

178. (C) सदस्यों के बीच पूर्ण स्वतंत्रता
समूह की परिभाषा में सदस्यों के बीच पूर्ण स्वतंत्रता की गुंजाइश नहीं होती क्योंकि समूह का अर्थ ही 'पारस्परिक निर्भरता' है। एक संगठित व्यवस्था के रूप में, समूह के सदस्यों के कार्य एक-दूसरे से जुड़े होते हैं और उन पर समूह के प्रतिमानों एवं भूमिकाओं का नियंत्रण होता है। पूर्ण स्वतंत्रता समूह की संरचना को भंग कर सकती है। समूह में एकता और प्रभावी कार्यप्रणाली सुनिश्चित करने के लिए सदस्यों को कुछ हद तक अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता का त्याग करना पड़ता है।

179. (B) समानता
समानता समूह निर्माण में एक महत्वपूर्ण आकर्षण का काम करती है। जब लोग देखते हैं कि उनके शौक, रुचियां या विचारधाराएं किसी अन्य व्यक्ति के समान हैं, तो वे स्वाभाविक रूप से उसकी ओर खिंचे चले जाते हैं। यह समानता उन्हें एक-दूसरे को समझने और विश्वास करने में मदद करती है। समान रुचियां साझा करने से उनके बीच बातचीत के बिंदु बढ़ते हैं, जो अंततः एक मजबूत और टिकाऊ समूह के निर्माण का आधार बनते हैं।

180. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
संसक्तता वह गोंद है जो समूह के सदस्यों को एक-दूसरे के साथ जोड़े रखती है। उच्च संसक्तता वाले समूहों में सदस्यों के बीच बहुत गहरा लगाव और 'वयं भावना' होती है। चूंकि सदस्य एक-दूसरे को पसंद करते हैं और समूह की सदस्यता को अपनी पहचान का हिस्सा मानते हैं, इसलिए वे इसे छोड़ने के बारे में सोचकर तनाव महसूस करते हैं। यह भावनात्मक जुड़ाव ही समूह के स्थायित्व को सुनिश्चित करता है, अतः व्याख्या बिल्कुल सही है।

181. (B) क्योंकि वे समूह एकमत्य बनाए रखने पर अत्यधिक बल देते हैं।
समूहचिंतन के दौरान समूह के लिए 'एकता' और 'सामंजस्य' सबसे महत्वपूर्ण हो जाते हैं। सदस्य यह महसूस करते हैं कि किसी भी प्रकार की आलोचना या असहमति समूह के सौहार्द को बिगाड़ सकती है। वे संघर्ष से बचने के लिए अपनी शंकाओं को दबा लेते हैं। एकमत्य प्राप्त करने की यह तीव्र इच्छा उन्हें कार्य योजना की कमियों को देखने से रोकती है, जिससे वे वास्तविक मूल्यांकन की अभिप्रेरणा खो देते हैं और गलत निर्णय लेते हैं।

182. (C) इसमें सदस्यों के बीच घनिष्ठ संबंध होते हैं।
अनौपचारिक समूह की आत्मा सदस्यों के बीच पाए जाने वाले घनिष्ठ और व्यक्तिगत संबंध हैं। ये समूह किसी प्रशासनिक आदेश से नहीं बनते, बल्कि मित्रता, साझा हितों और आपसी विश्वास की नींव पर खड़े होते हैं। इनमें कोई औपचारिक पदानुक्रम या लिखित नियम नहीं होते, जिससे सदस्य अधिक सहज और खुला महसूस करते हैं। ये समूह कार्यस्थल या समाज में व्यक्तियों को भावनात्मक समर्थन और सुरक्षा प्रदान करने का मुख्य स्रोत होते हैं।

183. (B) अंतःसमूह पक्षपात के लिए एक कमजोर कसौटी भी पर्याप्त है।
ताजफेल के प्रयोग ने यह सिद्ध किया कि अंतःसमूह पक्षपात (in-group bias) पैदा करने के लिए किसी गहरे सामाजिक बंधन या ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की आवश्यकता नहीं है। केवल यह बता देना कि "तुम इस समूह के हो" व्यक्ति के व्यवहार को बदलने के लिए काफी है। यहाँ तक कि पेंटिंग की पसंद जैसी

एक मामूली और तुच्छ कसौटी भी व्यक्ति को अपने समूह के प्रति पक्षपाती बनाने और बाहरी समूह के साथ भेदभाव करने के लिए प्रेरित कर सकती है।

184. (B) समूह में कोई भी व्यक्ति स्वयं को व्यक्तिगत जिम्मेदार नहीं मानता।
'उत्तरदायित्व का विसरण' का अर्थ है कि जब कोई कार्य सामूहिक रूप से किया जाता है, तो जिम्मेदारी किसी एक व्यक्ति पर टिकने के बजाय सभी सदस्यों में बंट जाती है। इससे प्रत्येक व्यक्ति यह महसूस करने लगता है कि यदि वह कम काम भी करेगा, तो सारा दोष उस पर नहीं आएगा। उसे लगता है कि उसके हिस्से का काम दूसरे कर लेंगे या समूह के बड़े आकार में उसकी लापरवाही छुप जाएगी, जिससे उसकी कार्य-प्रेरणा कम हो जाती है।

185. (B) केवल 3
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए सदस्यों को यह महसूस कराना चाहिए कि उनकी व्यक्तिगत मेहनत महत्वपूर्ण है। यदि उन्हें यह अनुभव कराया जाए कि उनका प्रयास 'महत्वहीन' है, तो वे और भी आलसी हो जाएंगे और उनकी काम करने की इच्छा पूरी तरह समाप्त हो जाएगी। इसके विपरीत, प्रयासों की पहचान करना, कार्य का महत्व बढ़ाना और समूह संसक्तता को मजबूत करना इस समस्या के प्रभावी समाधान हैं जो उत्पादकता बढ़ाते हैं।

186. (B) नहीं, क्योंकि वे परस्पर-निर्भर नहीं हैं और उनकी कोई निर्धारित भूमिका नहीं है।
क्रिकेट मैच देख रहे दर्शक केवल 'एकत्रीकरण' या 'दर्शकगण' (audience) हैं, समूह नहीं। यद्यपि वे एक ही स्थान पर हैं और उनकी रुचि समान है, लेकिन उनमें समूह की अनिवार्य विशेषताओं का अभाव है। उनके बीच कोई संगठित संरचना नहीं है, वे साझा लक्ष्यों के लिए एक-दूसरे पर निर्भर नहीं हैं, और न ही उनके बीच कोई निर्धारित भूमिका संबंध है। एक वास्तविक मनोवैज्ञानिक समूह के लिए इन संगठनात्मक तत्वों का होना आवश्यक है।

187. (C) प्रतिमान निर्माण
टकमैन के अनुसार, 'प्रतिमान निर्माण' (Norming) की अवस्था वह समय है जब समूह के भीतर सकारात्मक समूह अनन्यता विकसित होती है। इस चरण में सदस्य आपसी संघर्षों को पीछे छोड़ देते हैं और एक साझा पहचान के साथ जुड़ते हैं। वे व्यवहार के नियम तय करते हैं और उनमें एकता की भावना प्रबल होती है। यह अवस्था समूह को एक सुसंगठित इकाई में बदल देती है, जिससे वे अगली अवस्था में उच्च प्रदर्शन के लिए तैयार हो जाते हैं।

188. (B) आपके मत को मान्यता मिलती है।
जब हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसके विचार हमारे समान होते हैं, तो हमें एक प्रकार का सामाजिक समर्थन प्राप्त होता है। यह 'वैधता' हमें विश्वास दिलाती है कि हमारा दृष्टिकोण सही है। यह अनुभव मानसिक रूप से सुखद होता है और हमारे आत्मविश्वास को बढ़ाता है। समानता का यह प्रभाव ही हमें समान विचारधारा वाले लोगों के साथ जुड़ने और उनके साथ समूह बनाने के लिए सबसे अधिक प्रेरित करता है।

189. (B) एक व्यक्तिगत परीक्षा देना जिसमें सहपाठी भी मौजूद हों।
सामाजिक सुकरीकरण तब घटित होता है जब कोई व्यक्ति दूसरों की उपस्थिति में अकेले निष्पादन करता है और उसके व्यक्तिगत प्रयासों का मूल्यांकन संभव होता है। एक व्यक्तिगत परीक्षा में छात्र का मूल्यांकन अलग से होता है, और अन्य सहपाठियों की मौजूदगी एक दर्शक प्रभाव (audience effect) पैदा करती है जो उसे बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित कर सकती है। अन्य विकल्पों में सामूहिक कार्य होने के कारण सामाजिक स्वैराचार की संभावना अधिक रहती है।

190. (C) दल
सकारात्मक सहक्रिया (positive synergy) एक दल या टीम की विशिष्ट पहचान है। इसका अर्थ है कि टीम के सदस्यों के समन्वित प्रयासों का कुल परिणाम उनके व्यक्तिगत प्रयासों के योग से कहीं अधिक होता है। टीम में सदस्य एक-दूसरे के पूरक के रूप में कार्य करते हैं और साझा लक्ष्यों के प्रति पूरी तरह समर्पित होते हैं। यह उच्च स्तरीय समन्वय और आपसी सहयोग ही टीम को अन्य समूहों या एकत्रीकरणों की तुलना में बहुत अधिक प्रभावशाली बनाता है।

191. (A) आत्म-धारणा या आत्म-संप्रत्यय
एक प्रतिष्ठित समूह का सदस्य होने से व्यक्ति की 'आत्म-धारणा' (self-concept) में सकारात्मक सुधार होता है। उसे लगता है कि वह एक ऐसी महत्वपूर्ण इकाई का हिस्सा है जिसे समाज सम्मान देता है। यह अहसास उसके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है और उसे स्वयं के बारे में अधिक गौरवान्वित महसूस कराता है। यह सामाजिक पहचान उसके व्यक्तित्व का एक मजबूत आधार बन जाती है और उसे आत्मविश्वास के साथ समाज में प्रस्तुत होने में मदद करती है।

192. (B) सदस्यों के बीच समय के साथ होने वाली पारस्परिक अंतःक्रिया।
समूह संरचना कोई ऐसी चीज नहीं है जो अचानक बन जाती है; यह सदस्यों के बीच निरंतर होने वाली अंतःक्रियाओं का परिणाम है। जैसे-जैसे सदस्य एक-दूसरे के साथ समय बिताते हैं और कार्यों को साझा करते हैं, उनकी भूमिकाएं, हैसियत और समूह के प्रतिमान धीरे-धीरे स्पष्ट होने लगते हैं। यह व्यवस्थित अंतःक्रिया ही समूह के भीतर स्थिरता लाती है और उसे एक संगठित सामाजिक इकाई का रूप प्रदान करती है जो अपने लक्ष्यों के प्रति जागरुक होती है।

193. (B) समजातीय होने के साथ बाहरी दुनिया से पूर्णतः पृथक् होते हैं।
समूहचिंतन की संभावना उन समूहों में सबसे अधिक होती है जो बाहरी दुनिया से कट जाते हैं और केवल अपने जैसे विचारों वाले लोगों के साथ रहते हैं। ऐसे समूहों में बाहरी सूचनाओं या आलोचनात्मक विचारों का प्रवेश नहीं हो पाता। चूँकि सभी सदस्य एक जैसा सोचते हैं, इसलिए वे एक-दूसरे की गलतियों को पहचान नहीं पाते और सर्वसम्मति के दबाव में अविवेकपूर्ण

निर्णय ले लेते हैं। अलगाव और समजातीयता इस दोषपूर्ण प्रक्रिया के मुख्य कारक हैं।

194. (A) अंतःसमूह पक्षपात
यह कथन अंतःसमूह पक्षपात (in-group bias) का एक स्पष्ट उदाहरण है। इसमें व्यक्ति अपने समूह (अपने विद्यालय के छात्र) को बिना किसी वस्तुनिष्ठ आधार के दूसरों से श्रेष्ठ मानता है। यह 'हम' बनाम 'वे' की भावना का परिणाम है, जहाँ हम अपने समूह के सदस्यों में अच्छी खूबियां देखते हैं और बाहरी समूहों को कमतर आंकते हैं। यह प्रवृत्ति समूह की एकता तो बढ़ाती है, लेकिन अक्सर दूसरों के प्रति पूर्वग्रह पैदा करती है।

195. (B) 1, 3, 5
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए तीन प्रमुख रणनीतियाँ प्रभावी हैं: पहला, प्रत्येक सदस्य के प्रयास को पहचानने योग्य और मूल्यांकन योग्य बनाना; दूसरा, सदस्यों को समूह के लक्ष्यों के प्रति व्यक्तिगत रूप से वचनबद्ध करना; और तीसरा, उन्हें यह विश्वास दिलाना कि उनका योगदान समूह की सफलता के लिए अपरिहार्य है। इन उपायों से जिम्मेदारी का विसरण रुकता है और सदस्यों की आंतरिक अभिप्रेरणा बढ़ती है, जिससे सामूहिक उत्पादकता में सुधार होता है।

196. (B) यह विचार लोकप्रियता और वैधता का बोध दे व्यक्ति को अधिक दृढ़ करता है।
बैंडवागन प्रभाव का अर्थ है कि जब हम देखते हैं कि बहुमत एक ही विचार के पक्ष में है, तो हम भी उस ओर खिंचे चले जाते हैं। समूह ध्रुवीकरण में, यह प्रभाव व्यक्ति को यह विश्वास दिलाता है कि चूँकि इतने सारे लोग ऐसा ही सोच रहे हैं, तो यह अवश्य ही सही होगा। यह सामाजिक वैधता व्यक्ति के प्रारंभिक संदेहों को खत्म कर देती है और उसे समूह की विचारधारा को और अधिक कट्टरता से अपनाने के लिए प्रेरित करती है।

197. (B) द्वितीयक समूह
द्वितीयक समूह में संबंधों की प्रकृति निर्वैयक्तिक और औपचारिक होती है। चूँकि ये समूह अक्सर बड़े होते हैं और किसी विशिष्ट कार्य के लिए बनते हैं, इसलिए सदस्यों के बीच अंतःक्रिया की आवृत्ति कम होती है। यहाँ लोग एक-दूसरे को व्यक्तिगत रूप से कम जानते हैं और उनके संबंध मुख्य रूप से संगठनात्मक नियमों और स्वार्थों पर टिके होते हैं। यह प्राथमिक समूहों के विपरीत है, जहाँ संबंध बहुत गहरे, भावनात्मक और दैनिक अंतःक्रिया पर आधारित होते हैं।

198. (D) निष्पादन
टकमैन के मॉडल की 'निष्पादन' (Performing) अवस्था वह चरण है जब समूह अपनी पूरी कार्यक्षमता के साथ सक्रिय होता है। इस समय तक समूह की संरचना, भूमिकाएं और प्रतिमान पूरी तरह स्थिर और स्पष्ट हो चुके होते हैं। सदस्यों के बीच आपसी तालमेल इतना बढ़ जाता है कि वे बिना किसी संघर्ष के केवल लक्ष्यों की प्राप्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह समूह के विकास का सबसे अधिक उत्पादक और प्रभावी चरण माना जाता है।

199. (B) प्रतिमान
प्रतिमान या मानक समूह के वे अपेक्षित मानदंड हैं जो यह तय करते हैं कि सदस्यों को कैसा व्यवहार करना चाहिए और किन मूल्यों में विश्वास करना चाहिए। ये नियम समूह के सदस्यों द्वारा स्वयं स्थापित किए जाते हैं और समूह के सुचारु संचालन के लिए प्रवर्तित किए जाते हैं। प्रतिमान समूह के भीतर अनुशासन बनाए रखते हैं और सदस्यों को यह बोध कराते हैं कि वे एक ही जैसी मान्यताओं और आचरण वाली इकाई का हिस्सा हैं।

200. (B) 1, 3, 2, 4, 5
समूह विकास का सही मनोवैज्ञानिक अनुक्रम 'निर्माण' (Forming) से शुरू होता है जहाँ सदस्य मिलते हैं। इसके बाद 'विप्लवन' (Storming) में द्वंद्व और नेतृत्व का संघर्ष होता है। तीसरे चरण 'प्रतिमान निर्माण' (Norming) में नियम बनते हैं और एकता बढ़ती है। फिर 'निष्पादन' (Performing) में समूह प्रभावी ढंग से कार्य करता है। अंत में, लक्ष्य प्राप्ति के बाद 'समापन' (Adjourning) की अवस्था आती है जहाँ समूह की गतिविधियाँ समाप्त होकर वह भंग हो जाता है।

201. (C) समूह में आलोचनात्मक चिंतन और स्वस्थ असहमति को प्रोत्साहित करें।
समूहचिंतन जैसी गंभीर समस्या को रोकने के लिए एक नेता की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है। नेता को समूह में ऐसा वातावरण बनाना चाहिए जहाँ सदस्य अपनी शंकाओं और असहमतियों को बिना किसी डर के व्यक्त कर सकें। उसे सभी संभावित विकल्पों का आलोचनात्मक मूल्यांकन करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। जब समूह में स्वतंत्र और खुली चर्चा होती है, तभी सभी पहलुओं का विश्लेषण संभव हो पाता है और एक संतुलित एवं तर्कसंगत निर्णय लिया जा सकता है।

202. (C) अंतःसमूह और बाह्य समूह
'हमलोग' बनाम 'वे' का वर्गीकरण सामाजिक पहचान सिद्धांत के मूल में है। यह अंतःसमूह (जिससे हम जुड़े हैं) और बाह्य समूह (जिससे हम अलग हैं) के बीच की स्पष्ट विभाजक रेखा को दर्शाता है। यह प्रत्यक्षण केवल शब्दों तक सीमित नहीं है, बल्कि यह हमारे व्यवहार और दृष्टिकोण को भी प्रभावित करता है। हम अपने समूह के प्रति पक्षपाती होते हैं और बाह्य समूह को अक्सर संदेह या नकारात्मकता की दृष्टि से देखते हैं, जो सामाजिक गतिकी का आधार है।

203. (C) सरल कार्यों में प्रदर्शन बेहतर करती है, बशर्ते मूल्यांकन व्यक्तिगत हो।
सामाजिक सुकरीकरण मुख्य रूप से उन कार्यों में प्रभावी होता है जिन्हें व्यक्ति आसानी से और कुशलतापूर्वक कर सकता है। दूसरों की उपस्थिति से होने वाला मानसिक भाव प्रबोधन व्यक्ति को और अधिक सक्रिय बनाता है। यदि व्यक्ति को पता है कि उसके प्रदर्शन का अलग से मूल्यांकन हो रहा है, तो वह बेहतर परिणाम लाने के लिए प्रेरित होता है। हालांकि, नए या बहुत कठिन कार्यों में यही उपस्थिति घबराहट पैदा कर सकती है, जिससे प्रदर्शन बिगड़ भी सकता है।

204. (A) समूह ध्रुवीकरण

समूह ध्रुवीकरण के कारण अक्सर ऐसे निर्णय लिए जाते हैं जो व्यक्तिगत रूप से लिए गए निर्णयों की तुलना में अधिक जोखिम भरे या चरम होते हैं। चर्चा के दौरान जब सदस्य एक-दूसरे के साहसी विचारों का समर्थन करते हैं, तो वे सामूहिक रूप से और अधिक निडर महसूस करने लगते हैं। यह प्रक्रिया उत्तरदायित्व के विसरण और सामाजिक प्रबलन के कारण होती है, जिससे अंततः समूह एक ऐसी दिशा में बढ़ जाता है जो व्यक्तिगत स्तर पर शायद अस्वीकार्य होती।

205. (B) P-2, Q-4, R-1, S-3

विभिन्न समूहों की अपनी विशिष्ट पहचान होती है। टीम में सकारात्मक सहक्रिया होती है जहाँ समन्वित प्रयास बड़े परिणाम लाते हैं। भीड़ एक ऐसी स्थिति है जिसमें कोई स्थायी संरचना या संगठन नहीं होता। परिवार प्राथमिक समूह का श्रेष्ठ उदाहरण है जहाँ जन्म से गहरे भावनात्मक संबंध होते हैं। विश्वविद्यालय एक औपचारिक समूह है जो लिखित नियमों और व्यवस्थित प्रशासनिक ढांचे के अनुसार कार्य करता है ताकि शैक्षणिक उद्देश्यों को सफलतापूर्वक प्राप्त किया जा सके।

206. (B) वे समूह में बने रहने की तीव्र इच्छा रखते हैं।

संसक्तता समूह के सदस्यों के बीच एक शक्तिशाली आकर्षण पैदा करती है। जब समूह संसक्त होता है, तो सदस्यों को समूह का हिस्सा होने में खुशी और गर्व महसूस होता है। वे एक-दूसरे के साथ गहरे से जुड़े होते हैं और सामूहिक लक्ष्यों के प्रति समर्पित रहते हैं। यह भावनात्मक जुड़ाव इतना मजबूत होता है कि सदस्य अपनी व्यक्तिगत समस्याओं के बावजूद समूह को छोड़ने के विचार से बचते हैं और उसे बचाए रखने का प्रयास करते हैं।

207. (B) नेतृत्व और नियंत्रण को लेकर अंतरा-समूह द्वंद्व।

विप्लवन की अवस्था समूह के लिए एक संघर्षपूर्ण दौर है जहाँ सदस्यों के बीच आपसी मतभेद उभरते हैं। इस चरण में नेतृत्व कौन करेगा और निर्णय कौन लेगा, इस पर अक्सर खींचतान होती है। सदस्य अपनी व्यक्तिगत अनन्यता बनाए रखने की कोशिश करते हैं, जिससे समूह के नियमों और लक्ष्यों पर बहस होती है। यद्यपि यह चुनौतीपूर्ण है, लेकिन यह संघर्ष ही समूह को अधिक स्पष्टता और पदानुक्रम की ओर ले जाता है जो भविष्य के लिए आवश्यक है।

208. (D) भीड़ एक सु-संगठित समूह है।

भीड़ और समूह में बुनियादी अंतर उनके संगठन में है। भीड़ को सु-संगठित कहना गलत है क्योंकि इसमें संरचना और योजना का पूरी तरह अभाव होता है। भीड़ में लोग केवल संयोगवश एकत्र होते हैं और उनका व्यवहार अक्सर दिशाहीन और अविवेकी होता है। इसके विपरीत, वास्तविक समूह में परस्पर-निर्भरता, साझा लक्ष्य और निर्धारित भूमिकाएं होती हैं जो उसे एक व्यवस्थित और स्थायी इकाई बनाती हैं। अतः भीड़ एक असंगठित एकत्रीकरण मात्र है।

209. (B) आत्मीयता-भावना और प्रेम प्राप्त करना।

मनुष्य की मनोवैज्ञानिक और सामाजिक आवश्यकताओं में आत्मीयता और स्नेह की आवश्यकता सर्वोपरि है। समूह व्यक्ति को एक ऐसा सामाजिक मंच प्रदान करते हैं जहाँ वह दूसरों के साथ जुड़ सकता है और भावनात्मक सुरक्षा महसूस कर सकता है। दोस्तों या परिवार का हिस्सा होना व्यक्ति को यह अहसास कराता है कि कोई उसका ख्याल रखने वाला है। यह सामाजिक जुड़ाव व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाता है और उसे सामाजिक रूप से संतुष्ट करता है।

210. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।

समूह ध्रुवीकरण की घटना में समूह चर्चा के बाद सदस्यों की राय और अधिक चरम हो जाती है। इसका मुख्य कारण यह है कि चर्चा के दौरान व्यक्ति को अपने पक्ष में नए और प्रेरक तर्क सुनने को मिलते हैं जो उसके विश्वास को और बढ़ा देते हैं। साथ ही, दूसरों की सहमति से उसे अपने मत के लिए सामाजिक वैधता प्राप्त होती है। अतः अभिकथन और कारण दोनों सही हैं और कारण इस प्रक्रिया को पूरी तरह स्पष्ट करता है।

211. (D) सामाजिक स्वैराचार

सामाजिक स्वैराचार (social loafing) विशेष रूप से उन स्थितियों में होता है जहाँ व्यक्तिगत योगदान को सामूहिक परिणाम से अलग नहीं किया जा सकता। जब सदस्यों को पता चलता है कि उनकी व्यक्तिगत मेहनत का कोई अलग से मूल्यांकन नहीं होगा, तो उनकी अभिप्रेरणा कम हो जाती है। वे 'मुफ्तखोरी' करने लगते हैं और यह मान लेते हैं कि अन्य सदस्य कार्य पूरा कर लेंगे। इससे समूह की कुल उत्पादकता में उल्लेखनीय कमी आती है और जिम्मेदारी का विसरण होता है।

212. (B) समूहचिंतन

समूहचिंतन एक ऐसी दोषपूर्ण निर्णय लेने की प्रक्रिया है जिसमें अत्यधिक संसक्त समूह अपनी क्षमताओं को लेकर अति-आशावादी हो जाता है। वे स्वयं को अजेय मानने लगते हैं और बाहरी दुनिया से आने वाली चेतावनियों या प्रतिकूल सूचनाओं को पूरी तरह नजरअंदाज कर देते हैं। इस स्थिति में, समूह सर्वसम्मति बनाए रखने के लिए वास्तविकता से आँखें मूंद लेता है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर बड़े और नुकसानदेह निर्णय लिए जाते हैं जो विफलता का कारण बनते हैं।

213. (C) आत्म-सम्मान और प्रतिष्ठा

प्रतिष्ठित समूहों की सदस्यता व्यक्ति के आत्म-सम्मान को बढ़ाने का एक सशक्त साधन है। जब कोई व्यक्ति किसी प्रसिद्ध संगीत समूह या विशिष्ट क्लब में शामिल होता है, तो समाज उसे एक सफल व्यक्ति के रूप में देखता है। यह बाहरी सम्मान व्यक्ति की आंतरिक आत्म-धारणा को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। उसे गर्व महसूस होता है कि वह कुछ विशेष और श्रेष्ठ का हिस्सा है, जिससे उसके आत्मविश्वास और सामाजिक स्थिति में महत्वपूर्ण सुधार होता है।

214. (D) एक क्रीड़ा-समूह
क्रीड़ा-समूह या स्पोर्ट्स क्लब को अक्सर द्वितीयक समूह माना जाता है क्योंकि यहाँ संबंधों का आधार मुख्य रूप से खेल और प्रदर्शन है, न कि केवल भावनात्मक जुड़ाव। यद्यपि इनमें आपसी सहयोग होता है, लेकिन अंतःक्रियाएं अक्सर औपचारिक और लक्ष्य-आधारित होती हैं। परिवार या घनिष्ठ मित्र मंडली के विपरीत, यहाँ सदस्यता किसी विशेष कौशल या रुचि के कारण होती है और संबंध प्राथमिक समूहों की तुलना में कम स्थायी एवं अधिक कार्य-उन्मुख हो सकते हैं।

215. (C) 1, 2, 4
समूह संरचना में भूमिकाएँ सामाजिक अपेक्षाओं को दर्शाती हैं और प्रतिमान व्यवहार के अलिखित नियम होते हैं जो समूह के संचालन को सुगम बनाते हैं। संसक्तता सदस्यों के बीच एकता और जुड़ाव की भावना है। हालांकि, यह कहना गलत है कि हैसियत 'केवल' जन्म से प्राप्त होती है। हैसियत साधित भी हो सकती है, जो व्यक्ति की विशेषज्ञता और कड़ी मेहनत के बल पर प्राप्त की जाती है। अतः तीसरा कथन अपूर्ण और गलत है।

216. (A) क्योंकि समान विचारधारा वाले अन्य व्यक्ति से उसे वैधता मिलती है।
समानता का प्रभाव व्यक्ति के आत्मविश्वास को बढ़ाने में महत्वपूर्ण है। जब हमें कोई ऐसा व्यक्ति मिलता है जिसके विचार हमारे समान हैं, तो हमें लगता है कि हमारा दृष्टिकोण समाज द्वारा मान्य और सही है। यह सामाजिक प्रबलन हमारे मतों को वैधता प्रदान करता है, जिससे हम अपने विचारों के प्रति और अधिक आश्वस्त हो जाते हैं। यही कारण है कि समान विचारधारा वाले समूहों में चर्चा के बाद व्यक्ति के विचार और अधिक दृढ़ हो जाते हैं।

217. (A) आत्म-सम्मान
स्वयं को दूसरों से बेहतर समझना और अपने समूह पर गर्व करना सीधे तौर पर आत्म-सम्मान की भावना से जुड़ा है। समूह हमें एक ऐसी अनन्यता प्रदान करते हैं जिसे हम श्रेष्ठ मानते हैं। जब हम अपने समूह की सकारात्मक तुलना बाह्य समूहों से करते हैं, तो इससे हमारी स्वयं की छवि में सुधार होता है। आत्म-सम्मान की यह भूख ही हमें ऐसे समूहों का हिस्सा बनने के लिए प्रेरित करती है जो हमें समाज में एक विशिष्ट और गौरवशाली स्थान दिला सकें।

218. (B) अंतःसमूह पक्षपात
ताजफेल के प्रयोग में बच्चों द्वारा अपने ही समूह के सदस्यों को अधिक लाभ देना 'अंतःसमूह पक्षपात' को दर्शाता है। यह तथ्य कि बिना किसी पूर्व परिचय या शत्रुता के, केवल एक समूह का नाम मिलने मात्र से बच्चों ने अपने समूह का पक्ष लिया, यह सिद्ध करता है कि मनुष्य में अपने समूह के प्रति स्वाभाविक झुकाव होता है। यह प्रवृत्ति सामाजिक गतिकी में भेदभाव और पक्षपात की जड़ों को समझने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण मानी जाती है।

219. (B) औपचारिक और अनौपचारिक
औपचारिक और अनौपचारिक समूहों का वर्गीकरण उनके कार्यों की स्पष्टता और घोषणा के आधार पर किया जाता है। औपचारिक समूह वे होते हैं जिनके उद्देश्य, नियम और भूमिकाएँ स्पष्ट रूप से निर्धारित और घोषित होती हैं, जैसे कार्यालय या संगठन। इसके विपरीत, अनौपचारिक समूह स्वाभाविक रूप से बनते हैं और उनके उद्देश्य स्पष्ट रूप से निर्धारित नहीं होते, बल्कि आपसी संबंधों और रुचियों पर आधारित होते हैं।

220. (C) विचारों का और अधिक प्रबल होना
समूह ध्रुवीकरण की प्रक्रिया में, समूह के भीतर होने वाली अंतःक्रिया और विचार-विमर्श का मुख्य परिणाम विचारों की प्रबलता है। चर्चा के दौरान जब सदस्य एक-दूसरे के समान दृष्टिकोण को सुनते हैं, तो उनका प्रारंभिक मत और अधिक मजबूत हो जाता है। वे अधिक आत्मविश्वास के साथ अपने विचारों का समर्थन करते हैं और अक्सर उन चरम स्थितियों को अपना लेते हैं जो व्यक्तिगत रूप से शायद वे नहीं अपनाते। यह प्रक्रिया सामूहिक निर्णय को और अधिक दृढ़ बनाती है।

221. (D) परस्पर रूप से
एक टीम या दल की सबसे बड़ी विशेषता 'पारस्परिक उत्तरदायित्व' है। इसका अर्थ है कि टीम का हर सदस्य न केवल अपने काम के लिए जिम्मेदार है, बल्कि वह टीम के अन्य सदस्यों की सफलता और समग्र परिणाम के लिए भी जवाबदेह महसूस करता है। यहाँ "सब एक के लिए और एक सब के लिए" का सिद्धांत लागू होता है। यह सामूहिक जवाबदेही ही सदस्यों के बीच गहरा समन्वय और सहयोग बढ़ाती है, जिससे टीम के लक्ष्यों को सफलतापूर्वक प्राप्त किया जा सकता है।

222. (B) समूह द्वारा विभिन्न वैकल्पिक कार्य योजनाओं पर विचार करने की सुदृढ़ परंपरा।
समूहचिंतन की एक बड़ी खराबी यह है कि इसमें वैकल्पिक योजनाओं पर विचार करने की परंपरा खत्म हो जाती है। समूह केवल एक ही दिशा में सोचता है और असहमति को दबा देता है। इसके विपरीत, यदि कोई समूह विभिन्न विकल्पों पर गंभीरता से विचार करता है, तो वह समूहचिंतन का शिकार नहीं होता। अन्य लक्षण जैसे अति-आशावादी होना, बाहरी संकेतों को नकारना और असहमत मतों से बचना, समूहचिंतन की स्पष्ट पहचान हैं जो विफलता का कारण बनते हैं।

223. (D) कार्य को सदस्यों के लिए महत्वपूर्ण बना दिया जाए।
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए कार्य की सार्थकता और महत्व को बढ़ाना एक प्रभावी रणनीति है। जब सदस्यों को यह लगता है कि जो काम वे कर रहे हैं वह अत्यंत महत्वपूर्ण है और उसका परिणाम व्यापक प्रभाव डालेगा, तो उनकी अभिप्रेरणा बढ़ जाती है। महत्व का यह अहसास उन्हें आलस्य छोड़ने और जिम्मेदारी से काम करने के लिए प्रेरित करता है। जब कार्य चुनौतीपूर्ण और अर्थपूर्ण होता है, तो सदस्य सामूहिक प्रयास में भी अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देने की कोशिश करते हैं।

न हों, बल्कि नए और वैकल्पिक विचार भी सामने रखें। चर्चा में विविधता और स्वस्थ असहमति होने से सभी पहलुओं का गहन मूल्यांकन संभव होता है। इससे समूह को वास्तविकता के करीब रहने में मदद मिलती है और निर्णय प्रक्रिया अधिक लोकतांत्रिक एवं तर्कसंगत बनती है, जिससे गलत निर्णयों की संभावना काफी कम हो जाती है।

143. (C) एक कंपनी का निदेशक मंडल।
कंपनी का निदेशक मंडल एक औपचारिक समूह का बेहतरीन उदाहरण है क्योंकि इसका गठन विशिष्ट नियमों और वैधानिक प्रक्रियाओं के तहत किया जाता है। इसके सदस्यों की भूमिकाएं, उत्तरदायित्व और अधिकार स्पष्ट रूप से लिखित एवं परिभाषित होते हैं। इसकी बैठकें और निर्णय लेने की प्रक्रिया पूर्व-निर्धारित मानकों के अनुसार चलती है। यह संरचना व्यक्तिगत संबंधों के बजाय संगठनात्मक लक्ष्यों और औपचारिक पदानुक्रम पर आधारित होती है जो इसे औपचारिक बनाती है।

144. (B) अंतःसमूह के सदस्यों की तुलना में अधिक नकारात्मक।
लोग अक्सर अपने समूह के प्रति पक्षपाती होते हैं और बाह्य समूह के सदस्यों के प्रति संदेहास्पद या नकारात्मक दृष्टिकोण रखते हैं। उन्हें अक्सर 'अन्य' या 'वे' के रूप में देखा जाता है, जो हमारे मूल्यों या हितों के लिए खतरा हो सकते हैं। यह प्रत्यक्षण रूढ़ियों और पूर्वग्रहों पर आधारित हो सकता है, जिससे समूहों के बीच सामाजिक दूरी और संघर्ष बढ़ता है। अपने समूह को श्रेष्ठ और दूसरे को निम्न मानना इसी प्रत्यक्षण का हिस्सा है।

145. (B) 2 और 4
सामाजिक सुकरीकरण की घटना प्रदर्शन को खराब करने के बजाय उसमें सुधार लाती है, विशेष रूप से तब जब कार्य व्यक्ति को अच्छी तरह आता हो। यह तब प्रभावी होता है जब कार्य सरल और सुपरिचित हो, न कि नया और जटिल। जटिल कार्यों में दूसरों की उपस्थिति से घबराहट बढ़ सकती है जिससे प्रदर्शन गिर सकता है। अतः यह कहना कि यह हमेशा प्रदर्शन में गिरावट लाता है या जटिल कार्यों में प्रभावी होता है, बिल्कुल गलत है।

146. (B) क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका व्यक्तिगत प्रयास पहचाना नहीं जाएगा।
सामाजिक स्वैराचार का मुख्य कारण व्यक्तिगत मूल्यांकन का अभाव है। जब कार्य सामूहिक होता है और यह पता लगाना असंभव होता है कि किसने कितनी मेहनत की, तो सदस्य 'उत्तरदायित्व के विसरण' का अनुभव करते हैं। उन्हें लगता है कि उनकी मेहनत या आलस का श्रेय या दोष किसी को नहीं मिलेगा। चूँकि उन्हें कोई व्यक्तिगत जवाबदेही नहीं दिखती, इसलिए वे अपनी ऊर्जा बचाते हैं और दूसरों के भरोसे कार्य छोड़ देते हैं।

147. (B) अपने दृष्टिकोण के समर्थन में नए तर्क सुनता है।
समूह ध्रुवीकरण इसलिए होता है क्योंकि चर्चा के दौरान सदस्यों को अपने मौजूदा विचारों के पक्ष में ऐसे नए और ठोस तर्क मिलते हैं जिन्हें उन्होंने पहले नहीं सोचा होता। ये नए विचार उनके विश्वास को और अधिक पुष्ट करते हैं। साथ ही, दूसरों को समान विचार रखते हुए देख उन्हें सामाजिक समर्थन का अनुभव होता है। यह दोहरा प्रभाव उन्हें अपने प्रारंभिक मत के प्रति और अधिक कट्टर और दृढ़ बना देता है।

148. (D) अनौपचारिक समूह
अनौपचारिक समूह प्रायः घनिष्ठ व्यक्तिगत संबंधों और समान रुचियों पर आधारित होते हैं। यद्यपि प्राथमिक समूह (जैसे परिवार) में जन्म से सदस्यता होती है, लेकिन अनौपचारिक समूहों में मुखोन्मुख अंतःक्रिया और लचीलापन मुख्य विशेषता है। इन समूहों में कोई लिखित नियम नहीं होते और सदस्य भावनात्मक संतुष्टि के लिए एक-दूसरे से जुड़ते हैं। मित्रता और कार्यस्थल के छोटे समूह इसके अच्छे उदाहरण हैं जहाँ लोग अपनी मर्जी से सामाजिक मेलजोल बढ़ाते हैं।

149. (C) टकमैन का मॉडल
ब्रूस टकमैन ने 1965 में समूह विकास का एक अत्यंत प्रभावशाली मॉडल प्रस्तुत किया था। उन्होंने बताया कि कोई भी समूह अपनी स्थापना से लेकर लक्ष्य प्राप्ति तक पाँच विशिष्ट चरणों से गुजरता है: निर्माण, विप्लवन, प्रतिमान निर्माण, निष्पादन और समापन। यह मॉडल समूहों के भीतर होने वाले परिवर्तनों, संघर्षों और अंततः उनकी परिपक्वता को समझने के लिए एक व्यवस्थित रूपरेखा प्रदान करता है, जिसे आज भी प्रबंधन और मनोविज्ञान में व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है।

150. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
प्राथमिक समूह जैसे परिवार या जाति की सीमाएं बहुत कठोर होती हैं क्योंकि इनकी सदस्यता व्यक्ति को जन्म से ही मिल जाती है। व्यक्ति के पास इन समूहों को चुनने या छोड़ने का विकल्प लगभग नहीं होता। इस 'प्रदत्त' सदस्यता के कारण समूह और सदस्य के बीच का बंधन बहुत गहरा और स्थायी होता है। चूंकि चुनाव का विकल्प नहीं है, इसलिए सदस्यता की ये सीमाएं कम पारगम्य या बंद मानी जाती हैं।

151. (C) सदस्यों के बीच अंतःक्रिया और पारस्परिक निर्भरता।
किसी भी समूह के अस्तित्व के लिए केवल लोगों का इकट्ठा होना पर्याप्त नहीं है। समूह तभी बनता है जब सदस्यों के बीच नियमित अंतःक्रिया हो और वे एक-दूसरे पर निर्भर हों। पारस्परिक निर्भरता का अर्थ है कि एक सदस्य का व्यवहार और निर्णय दूसरों को प्रभावित करते हैं। यह आपसी जुड़ाव और संगठित व्यवहार ही समूह को एक सक्रिय सामाजिक इकाई के रूप में परिभाषित करता है और उसे भीड़ से अलग करता है।

152. (B) सदस्य समान लक्ष्य और पूरक कौशल हेतु प्रतिबद्ध होते हैं।
एक दल या टीम सामान्य समूह से अधिक संगठित होती है। इसके सदस्यों में पूरक कौशल होते हैं, जिसका अर्थ है कि हर सदस्य अपनी विशिष्ट योग्यता के माध्यम से टीम की समग्र क्षमता को बढ़ाता है। टीम में सामूहिक उत्तरदायित्व और साझा लक्ष्यों के प्रति गहरी वचनबद्धता होती है। यहाँ सफलता केवल

234. (A) निर्माण (Forming)
टकमैन के अनुसार, 'निर्माण' समूह विकास की पहली अवस्था है जहाँ सदस्य पहली बार एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं। इस चरण में मुख्य गतिविधि एक-दूसरे को जानना और यह समझना होता है कि समूह के उद्देश्य क्या हैं। सदस्य विनम्र और औपचारिक व्यवहार करते हैं क्योंकि वे अभी तक एक-दूसरे के साथ सहज नहीं हुए होते। यह अवस्था समूह की नींव रखने का समय है जहाँ आपसी परिचय के माध्यम से भविष्य के संबंधों का आधार तैयार होता है।

235. (C) या तो प्रदत्त (जैसे वरिष्ठता) या साधित (जैसे विशेषज्ञता)।
समूह में हैसियत दो तरीकों से प्राप्त की जा सकती है। 'प्रदत्त हैसियत' वह है जो वरिष्ठता, आयु या पद के कारण स्वतः मिल जाती है। 'साधित हैसियत' वह है जिसे व्यक्ति अपनी विशेषज्ञता, कौशल और कठिन परिश्रम के बल पर अर्जित करता है। दोनों ही प्रकार की हैसियत समूह के भीतर व्यक्ति के प्रभाव और सम्मान को निर्धारित करती हैं। यह पदानुक्रम समूह के कार्यों को व्यवस्थित करने और निर्णय लेने की प्रक्रियाओं को सुगम बनाने में मदद करता है।

236. (D) इरविंग जेनिस
समूहचिंतन (Groupthink) की महत्वपूर्ण अवधारणा का अध्ययन मनोवैज्ञानिक इरविंग जेनिस ने किया था। उन्होंने यह विश्लेषण किया कि कैसे अत्यधिक संसक्त और 'बंद' समूह ऐतिहासिक रूप से बहुत बड़ी गलतियाँ और विनाशकारी निर्णय लेते हैं। जेनिस ने बताया कि जब समूह सर्वसम्मति बनाए रखने को वास्तविकता के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन से अधिक महत्व देने लगता है, तो निर्णय लेने की प्रक्रिया दूषित हो जाती है। उनका यह कार्य आज भी राजनीति और प्रबंधन में बहुत प्रभावशाली माना जाता है।

237. (B) द्वितीयक समूह
द्वितीयक समूह की मुख्य विशेषता इसकी ऐच्छिक सदस्यता और निर्वैयक्तिक संबंध हैं। व्यक्ति अपनी विशिष्ट आवश्यकताओं या लक्ष्यों की पूर्ति के लिए इन समूहों में शामिल होता है। इनमें प्राथमिक समूहों जैसी भावनात्मक घनिष्ठता नहीं होती और अंतःक्रियाएं प्रायः औपचारिक और उद्देश्य-आधारित होती हैं। उदाहरण के लिए, एक पेशेवर संगठन या राजनीतिक दल में सदस्य एक-दूसरे को व्यक्तिगत रूप से कम जानते हैं और उनके संबंध पेशेवर मर्यादाओं और साझा स्वार्थों तक ही सीमित रहते हैं।

238. (A) जब एक व्यक्ति दूसरों की उपस्थिति में अकेले काम कर रहा हो और उसका मूल्यांकन हो रहा हो।
सामाजिक सुकरीकरण की स्थिति तब उत्पन्न होती है जब कोई व्यक्ति दूसरों के सामने अकेले किसी कार्य का संपादन करता है। यहाँ 'दर्शक प्रभाव' और 'मूल्यांकन की चिंता' व्यक्ति में भाव प्रबोधन पैदा करते हैं, जो उसे बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रेरित करते हैं। यदि कार्य व्यक्ति को अच्छी तरह आता है, तो वह दूसरों की मौजूदगी में अधिक उत्साह और सटीकता से उसे पूरा करता है। यह प्रभाव व्यक्तिगत जवाबदेही और सामाजिक उपस्थिति के मेल से पैदा होता है।

239. (B) समूह ध्रुवीकरण
'बैंडवागन प्रभाव' या अनुरुपता प्रभाव सीधे तौर पर समूह ध्रुवीकरण से संबंधित है। इसमें व्यक्ति यह देखता है कि समूह के अधिकांश सदस्य एक निश्चित दृष्टिकोण के पक्ष में हैं, तो उसे लगता है कि वह विचार सही और लोकप्रिय है। यह सामाजिक प्रमाण उसे अपने प्रारंभिक मत को और अधिक मजबूती से अपनाने के लिए प्रेरित करता है। दूसरों की सहमति से मिलने वाली वैधता ही समूह ध्रुवीकरण को गति देती है और विचारों को चरम पर ले जाती है।

240. (A) P-4, Q-1, R-3, S-2
मनोवैज्ञानिकों और उनके योगदानों का सही मिलान समूह गतिकी को समझने के लिए आवश्यक है। टकमैन ने समूह विकास की पाँच अवस्थाओं का वर्णन किया। इरविंग जेनिस ने समूहचिंतन की अवधारणा दी, जो दोषपूर्ण निर्णय प्रक्रिया को दर्शाती है। ताजफेल ने सामाजिक पहचान और अंतःसमूह व्यवहार के लिए 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' का प्रयोग किया। अंत में, लताने ने सामाजिक स्वैराचार पर शोध किया, जहाँ समूह के भीतर व्यक्तिगत प्रयासों में आने वाली कमी का अध्ययन किया गया था।

241. (D) परस्पर-निर्भरता
समूह और व्यक्तियों के एकत्रीकरण में सबसे बुनियादी अंतर 'परस्पर-निर्भरता' है। एकत्रीकरण में लोग केवल भौतिक रूप से साथ होते हैं, लेकिन उनके कार्य एक-दूसरे को प्रभावित नहीं करते। इसके विपरीत, समूह के सदस्य एक-दूसरे पर निर्भर होते हैं; एक की सफलता या विफलता पूरे समूह को प्रभावित करती है। यह आपसी जुड़ाव ही सदस्यों को एक साझा लक्ष्य की ओर ले जाता है और उन्हें एक संगठित सामाजिक इकाई के रूप में कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

242. (A) प्रतिमान निर्माण
'प्रतिमान निर्माण' (Norming) वह अवस्था है जब समूह के भीतर स्थिरता आने लगती है। इस चरण में सदस्य आपसी संघर्षों को सुलझाकर व्यवहार के अपेक्षित मानक या प्रतिमान विकसित करते हैं। ये मानक यह तय करते हैं कि समूह में किस प्रकार का आचरण स्वीकार्य है। मानकों के विकसित होने से सदस्यों में एकता बढ़ती है और एक सकारात्मक समूह अनन्यता का निर्माण होता है, जिससे समूह अपने लक्ष्यों के प्रति अधिक केंद्रित और अनुशासित होकर कार्य करने लगता है।

243. (C) संसक्तता
समूह के सदस्यों के बीच पाई जाने वाली एकता, बद्धता और आपसी आकर्षण को 'संसक्तता' कहा जाता है। यह वह मनोवैज्ञानिक शक्ति है जो सदस्यों को समूह के साथ जोड़े रखती है और उनमें 'वयं भावना' पैदा करती है। संसक्तता का उच्च स्तर समूह की स्थिरता और मजबूती के लिए अनिवार्य है। जब सदस्य एक-दूसरे के प्रति आकर्षित होते हैं और समूह को महत्व देते हैं, तो वे सामूहिक सफलता के लिए अधिक त्याग और मेहनत करने के लिए तत्पर रहते हैं।

264. (B) क्योंकि वे समूह संसक्ति और सामंजस्य को बनाए रखना चाहते हैं।
समूहचिंतन के दौरान समूह के सदस्यों के लिए आपसी एकता और शांति बनाए रखना सबसे बड़ा उद्देश्य बन जाता है। उन्हें डर होता है कि यदि वे कोई विरोधी विचार या आलोचनात्मक प्रश्न उठाएंगे, तो इससे समूह में दरार पड़ सकती है या नेता नाराज हो सकता है। सामंजस्य के प्रति इस अत्यधिक लगाव के कारण वे अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग करना बंद कर देते हैं और बिना सोचे-समझे सामूहिक सहमति का हिस्सा बन जाते हैं, जो गलत निर्णयों का कारण बनता है।

265. (B) 1, 2, 3, 5
अंतःसमूह और बाह्य समूह का वर्गीकरण 'हम' बनाम 'वे' की भावना पर आधारित है जो हमारे सामाजिक जीवन और पहचान को गहराई से प्रभावित करता है। व्यक्ति अपने समूह (अंतःसमूह) को अनुकूल और सकारात्मक मानता है, जबकि बाह्य समूह के प्रति दृष्टिकोण अक्सर संदेहास्पद या नकारात्मक होता है। यह कहना गलत है कि अंतःसमूह को प्रायः नकारात्मक देखा जाता है; वास्तव में हम अपने समूह के प्रति पक्षपाती होते हैं और उसे श्रेष्ठ मानते हैं। अतः कथन 4 को छोड़कर बाकी सभी सही हैं।

266. (A) अंतःसमूह पक्षपात के लिए न्यूनतम स्थितियाँ भी पर्याप्त हैं।
ताजफेल के प्रयोग का सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह था कि समाज में भेदभाव और पक्षपात पैदा करने के लिए किसी बड़ी वजह या इतिहास की जरुरत नहीं है। केवल यह जानना कि "मैं इस समूह का सदस्य हूँ", व्यक्ति को अपने समूह के प्रति वफादार और दूसरे के प्रति पक्षपाती बनाने के लिए पर्याप्त है। यह शोध सामाजिक पहचान की शक्ति को उजागर करता है और बताता है कि कैसे तुच्छ आधारों पर भी लोग समूहों में बंटकर एक-दूसरे के साथ पक्षपातपूर्ण व्यवहार कर सकते हैं।

267. (D) सामूहिक कार्य
सामाजिक स्वैराचार विशेष रुप से सामूहिक कार्यों में पाया जाता है जहाँ कई लोग मिलकर एक ही लक्ष्य के लिए काम करते हैं। ऐसे कार्यों में व्यक्तिगत मेहनत को अलग से पहचानना या उसका मापन करना कठिन होता है। जब जिम्मेदारी पूरे समूह पर होती है, तो उत्तरदायित्व के विसरण के कारण कुछ सदस्य कम प्रयास करने लगते हैं। यह प्रवृत्ति उन कार्यों में नहीं देखी जाती जहाँ व्यक्ति अकेले काम करता है और उसके प्रदर्शन का सीधा मूल्यांकन होता है।

268. (A) समूह ध्रुवीकरण
समूह ध्रुवीकरण वह मनोवैज्ञानिक गोचर है जिसमें समूह चर्चा के बाद सदस्यों के प्रारंभिक विचार और अधिक कट्टर या चरम हो जाते हैं। चर्चा के दौरान जब लोग अपने मत के समर्थन में नए तर्क सुनते हैं और देखते हैं कि बहुमत उनके जैसा ही सोच रहा है, तो उनका विश्वास कई गुना बढ़ जाता है। इसके परिणामस्वरूप, सामूहिक निर्णय सदस्यों के व्यक्तिगत औसत मतों की तुलना में कहीं अधिक दृढ़ और चरम स्थिति वाला होता है, जो समूह ध्रुवीकरण की मुख्य पहचान है।

269. (C) संसक्तता
'संसक्तता' समूह संरचना का वह घटक है जो 'वयं भावना' (We-feeling) और सदस्यों के बीच अटूट एकता को सबसे अधिक मजबूती से प्रदर्शित करता है। यह वह आकर्षण है जो सदस्यों को एक-दूसरे के साथ और समूह के साथ बांधे रखता है। संसक्तता जितनी अधिक होगी, सदस्य समूह के प्रति उतने ही अधिक समर्पित होंगे और वे स्वयं को एक सुसंगठित इकाई का हिस्सा मानेंगे। यह एकता समूह के स्थायित्व और संकट के समय मजबूती से खड़े रहने के लिए अनिवार्य है।

270. (B) अनौपचारिक समूह
एक व्यक्ति की मित्र मंडली अनौपचारिक समूह का श्रेष्ठ उदाहरण है क्योंकि इसका आधार आपसी पसंद, लगाव और घनिष्ठता है। इन समूहों में कोई लिखित नियम, पदानुक्रम या आधिकारिक संरचना नहीं होती। सदस्य एक-दूसरे के साथ सहज महसूस करते हैं और अपनी मर्जी से सामाजिक अंतःक्रियाएं करते हैं। मित्रता के ये समूह व्यक्ति को भावनात्मक सहारा और खुशी प्रदान करते हैं, और इनकी कार्यप्रणाली बहुत लचीली होती है जो किसी औपचारिक संगठन के दबाव से मुक्त होती है।

271. (A) दूसरों की उपस्थिति और व्यक्तिगत मूल्यांकन।
सामाजिक सुकरीकरण के सफल होने के लिए दो शर्तें आवश्यक हैं: पहला, व्यक्ति का दूसरों की उपस्थिति में कार्य करना, और दूसरा, उसके कार्य का व्यक्तिगत रुप से मूल्यांकन होना। जब व्यक्ति को पता होता है कि उसकी मेहनत को देखा और आंका जा रहा है, तो दूसरों की उपस्थिति उसके भीतर एक सकारात्मक तनाव या भाव प्रबोधन पैदा करती है। यह उत्तेजना उसे अपना सर्वश्रेष्ठ देने के लिए प्रेरित करती है, जिससे प्रदर्शन में उल्लेखनीय सुधार होता है, विशेषकर सरल कार्यों में।

272. (A) सामाजिक स्वैराचार
समूह संसक्तता को प्रबल करने से सामाजिक स्वैराचार की समस्या को काफी हद तक कम किया जा सकता है। जब सदस्यों के बीच एकता और जुड़ाव बढ़ता है, तो वे एक-दूसरे के प्रति अधिक जिम्मेदार महसूस करते हैं। 'वयं भावना' उन्हें यह अहसास कराती है कि उनका आलस्य उनके मित्रों या सहकर्मियों के काम को बढ़ाएगा। समूह के प्रति यह निष्ठा और भावनात्मक जुड़ाव उन्हें 'मुफ्तखोरी' छोड़ने और सामूहिक सफलता के लिए पूरी मेहनत से काम करने के लिए प्रेरित करता है।

273. (B) समूह के प्रतिमान और मानक
एक समूह के सदस्य के रूप में, व्यक्ति का व्यवहार काफी हद तक समूह के प्रतिमानों और मानकों द्वारा निर्देशित होता है। ये मानक अलिखित नियमों की तरह कार्य करते हैं जो बताते हैं कि समूह के भीतर क्या स्वीकार्य है और क्या नहीं। यद्यपि व्यक्तिगत इच्छाएं होती हैं, लेकिन समूह का हिस्सा बने रहने के लिए व्यक्ति अक्सर इन सामाजिक मानकों के अनुरुप ढल जाता है। यह सामूहिक अनुशासन ही समूह को एक व्यवस्थित और प्रभावी इकाई के रूप में कार्य करने की शक्ति प्रदान करता है।

254. (B) क्योंकि इसमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया और घनिष्ठ संबंध होते हैं।
परिवार प्राथमिक समूह का सर्वश्रेष्ठ उदाहरण है क्योंकि इसमें सदस्यों के बीच निरंतर मुखोन्मुख अंतःक्रिया होती है और संबंध अत्यंत गहरे एवं भावनात्मक होते हैं। प्राथमिक समूहों का मुख्य कार्य व्यक्ति को सामाजिक समर्थन, पहचान और मूल्य प्रदान करना है। परिवार में सदस्य एक-दूसरे के सुख-दुख में गहराई से जुड़े होते हैं और उनके बीच 'वयं भावना' की तीव्रता सबसे अधिक होती है। यह अटूट बंधन ही परिवार को समाज की सबसे छोटी लेकिन सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिक इकाई बनाता है।

255. (B) 1, 2, 4
एक समूह की परिभाषा में सदस्यों के बीच परस्पर-निर्भरता, पदानुक्रमित भूमिकाएं व हैसियत, और व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रतिमानों का होना अनिवार्य है। ये तत्व समूह को एक संगठित इकाई बनाते हैं। हालांकि, सदस्यों के बीच अंतःक्रिया का न होना समूह की विशेषता नहीं है, बल्कि 'अंतःक्रिया' तो समूह के अस्तित्व का आधार है। साथ ही, समूह में सदस्यों की अभिप्रेरणाएं प्रायः समान होती हैं, भिन्न नहीं। अतः कथन 1, 2 और 4 ही सही विशेषताएं हैं।

256. (B) सदस्यों के मध्य लक्ष्य प्राप्ति और नियंत्रण हेतु द्वंद्व होता है।
'विप्लवन' (Storming) की अवस्था समूह विकास का एक तनावपूर्ण चरण है जहाँ सदस्य अपनी व्यक्तिगत राय और प्रभुत्व स्थापित करने की कोशिश करते हैं। इस दौरान समूह के लक्ष्यों को प्राप्त करने के तरीकों और समूह पर नियंत्रण किसका होगा, इस पर गंभीर असहमति या द्वंद्व होता है। यह संघर्ष अपरिहार्य है क्योंकि इसके माध्यम से ही समूह के भीतर नेतृत्व और नियमों की स्पष्टता आती है। आपसी मतभेदों को सुलझाकर ही समूह अगली संगठित अवस्था की ओर बढ़ पाता है।

257. (A) समूहचिंतन
समूहचिंतन (Groupthink) वह खतरनाक मनोवैज्ञानिक गोचर है जिसमें अत्यधिक संसक्त समूह सर्वसम्मति बनाए रखने के चक्कर में तर्कहीन निर्णय ले लेते हैं। सदस्य समूह के सामंजस्य को बिगाड़ने के डर से आलोचनात्मक सवाल नहीं पूछते, जिससे वास्तविकता की अनदेखी हो जाती है। यह प्रक्रिया समूह के विवेक को खत्म कर देती है और अक्सर बड़े नुकसान या विफलता का कारण बनती है। यहाँ 'एकता' निर्णय की 'गुणवत्ता' से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, जो कि एक गंभीर दोष है।

258. (D) सामाजिक सुकरीकरण
सामाजिक सुकरीकरण वह प्रक्रिया है जिसमें दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति के प्रदर्शन को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। जब व्यक्ति को पता होता है कि उसे देखा जा रहा है, तो उसके भीतर एक उत्साह या मानसिक सतर्कता (भाव प्रबोधन) पैदा होती है। यह उत्तेजना उसे अधिक मेहनत करने और बेहतर परिणाम लाने के लिए प्रेरित करती है। यह प्रभाव विशेष रूप से उन कार्यों में अधिक स्पष्ट होता है जिनमें व्यक्ति कुशल है या जो सरल और सुपरिचित होते हैं।

259. (A) सामाजिक स्वैराचार
सामाजिक स्वैराचार को कम करने का सबसे प्रभावी उपाय सदस्यों को यह विश्वास दिलाना है कि उनके व्यक्तिगत प्रयास समूह की सफलता के लिए अपरिहार्य हैं। जब सदस्यों को अपनी महत्ता का अहसास होता है और उन्हें लगता है कि उनकी मेहनत को पहचाना जा रहा है, तो उनकी अभिप्रेरणा बढ़ जाती है। यह बोध उत्तरदायित्व के विसरण को रोकता है और सदस्यों को 'मुफ्तखोरी' छोड़कर पूरी निष्ठा के साथ सामूहिक लक्ष्यों के लिए कार्य करने के लिए प्रेरित करता है।

260. (B) 2, 1, 3
समूह निर्माण एक तार्किक प्रक्रिया के तहत होता है। सबसे पहले, सान्निध्य या भौतिक निकटता के कारण लोगों के बीच प्रारंभिक अंतःक्रिया शुरू होती है। इस संपर्क के बाद, वे एक-दूसरे की समानता, जैसे समान रुचियों और मूल्यों का मूल्यांकन करते हैं। अंततः, जब उन्हें लगता है कि उनके लक्ष्य और अभिप्रेरक एक जैसे हैं, तो वे एक संगठित समूह के रूप में एकीकृत हो जाते हैं। यह क्रमिक विकास ही सामाजिक बंधनों को मजबूती प्रदान करता है और समूह को स्थायित्व देता है।

261. (B) कार्य की जिम्मेदारी संभालता है।
एक समूह में नेता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है क्योंकि वह समूह को दिशा और नेतृत्व प्रदान करता है। नेता मुख्य रूप से कार्यों की योजना बनाने, समन्वय करने और अंतिम परिणाम के लिए मुख्य जिम्मेदारी संभालने का कार्य करता है। वह सदस्यों का मार्गदर्शन करता है और सुनिश्चित करता है कि समूह अपने लक्ष्यों की ओर सही ढंग से बढ़ रहा है। यद्यपि सभी सदस्य योगदान देते हैं, लेकिन नेतृत्व की धुरी नेता के पास ही होती है जो व्यवस्था बनाए रखता है।

262. (A) निष्पादन
टकमैन के समूह विकास मॉडल के अनुसार, 'निष्पादन' (Performing) वह अवस्था है जहाँ समूह अपने चरमोत्कर्ष पर होता है, लेकिन यह अंतिम अवस्था नहीं है। विशेष रूप से अस्थायी समूहों में, कार्य पूरा होने के बाद 'समापन' (Adjourning) की अवस्था आती है जहाँ समूह भंग हो जाता है। निष्पादन वह अवस्था है जहाँ समूह सबसे अधिक उत्पादक होता है, लेकिन लक्ष्य की प्राप्ति के बाद समूह का अस्तित्व समाप्त होना या पुनर्गठित होना स्वाभाविक है, जिसे समापन की अवस्था चिह्नित करती है।

263. (D) एक विशिष्ट स्थिति में अपेक्षित व्यवहार।
'भूमिका' की अवधारणा सामाजिक अपेक्षाओं से जुड़ी है। यह निर्धारित करती है कि किसी समूह में एक विशिष्ट पद पर होने के नाते व्यक्ति को किसी दी गई परिस्थिति में कैसा आचरण करना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक टीम कप्तान या एक छात्र की अपनी-अपनी निर्धारित भूमिकाएं होती हैं जिनसे कुछ खास व्यवहारों की उम्मीद की जाती है। ये भूमिकाएं समूह के भीतर कार्यों को विभाजित करने और सामाजिक अंतःक्रियाओं को सुगम एवं पूर्वानुमानित बनाने में मदद करती हैं।

का पालन करना पड़ता है। इसलिए, समूह की सदस्यता में पूर्ण व्यक्तिगत स्वायत्तता का अभाव होता है। सदस्यों को सामूहिक हितों के लिए अक्सर अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और स्वतंत्रता के साथ समझौता करना पड़ता है।

305. (C) सदस्यों के मध्य अंतःक्रिया और परस्पर-निर्भरता
सामाजिक समूह केवल लोगों की भीड़ नहीं है, बल्कि एक सुव्यवस्थित संरचना है। इसके सदस्य नियमित रूप से एक-दूसरे के साथ अंतःक्रिया करते हैं और अपने लक्ष्यों के लिए परस्पर-निर्भर होते हैं। यह आपसी जुड़ाव और साझा पहचान ही समूह को मात्र एकत्रीकरण से अलग बनाती है। सदस्यों के बीच के ये सक्रिय संबंध समूह की स्थिरता और कार्यक्षमता के आधार स्तंभ होते हैं।

306. (B) समूह के लक्ष्यों और भूमिकाओं पर होने वाला अंतर्समूह संघर्ष
टकमैन के विकासवादी मॉडल में स्टॉर्मिंग चरण अंतर्समूह संघर्ष और तनाव को दर्शाता है। इस दौरान सदस्य नेतृत्व के दावों, कार्यप्रणालियों और व्यक्तिगत भूमिकाओं पर असहमत हो सकते हैं। यह चरण समूह की नींव को मजबूत करने के लिए आवश्यक है क्योंकि यह मतभेदों को स्पष्ट करता है। वैचारिक टकराव और सत्ता का संघर्ष इस काल की सबसे प्रमुख और सामान्य विशेषता मानी जाती है।

307. (D) नॉर्मिंग
नॉर्मिंग चरण समूह विकास की वह अवस्था है जहाँ संघर्ष कम हो जाता है और संसक्तता बढ़ती है। सदस्य समूह के मानकों और अपनी विशिष्ट भूमिकाओं को स्वीकार करने लगते हैं। इसी स्तर पर 'हम' की भावना या साझा पहचान विकसित होती है। आपसी समझ और नियमों की स्वीकृति समूह को एक कार्यात्मक इकाई के रूप में काम करने के लिए मानसिक रूप से तैयार करती है।

308. (A) फॉर्मिंग
फॉर्मिंग चरण समूह गठन की प्रारंभिक अवस्था है जहाँ सदस्य एक-दूसरे से अपरिचित होते हैं। इस समय समूह के उद्देश्यों और कार्यप्रणाली के बारे में काफी अनिश्चितता बनी रहती है। लोग विनम्रता से व्यवहार करते हैं और सामाजिक संकेतों को समझने का प्रयास करते हैं। यह अभिविन्यास और परिचय का काल है जहाँ सदस्य अपनी जगह और समूह के वास्तविक स्वरूप को खोजने की कोशिश करते हैं।

309. (C) एडजॉर्निंग
एडजॉर्निंग टकमैन के मॉडल का अंतिम चरण है जो विशेष रूप से अस्थायी समूहों या विशिष्ट कार्य दलों पर लागू होता है। कार्य पूरा होने के बाद समूह को औपचारिक रूप से भंग कर दिया जाता है। इस दौरान सदस्य अक्सर भावनात्मक अलगाव महसूस करते हैं क्योंकि समूह का अस्तित्व समाप्त हो जाता है। यह चरण उपलब्धियों के मूल्यांकन और संबंधों के विच्छेद का प्रतीक माना जाता है।

310. (A) फॉर्मिंग, स्टॉर्मिंग, नॉर्मिंग, परफॉर्मिंग
समूह विकास एक क्रमिक प्रक्रिया है जो टकमैन के अनुसार चार मुख्य चरणों का पालन करती है। इसकी शुरुआत परिचय और अभिविन्यास से होती है, जिसके बाद आंतरिक संघर्ष और फिर सामंजस्य की स्थिति आती है। अंत में समूह अपनी पूर्ण कार्यक्षमता प्राप्त कर लक्ष्यों को प्राप्त करता है। यह अनुक्रम समूह की परिपक्वता और प्रभावशीलता को व्यवस्थित रूप से समझने के लिए एक आवश्यक ढाँचा है।

311. (D) भूमिका
समूह संरचना में भूमिकाएँ उन सामाजिक अपेक्षाओं का प्रतिनिधित्व करती हैं जो विशिष्ट पद पर आसीन व्यक्ति से जुड़ी होती हैं। यह निर्धारित करता है कि व्यक्ति को समूह के भीतर कौन से कार्य और जिम्मेदारियाँ निभानी हैं। प्रत्येक सदस्य की भूमिका अन्य सदस्यों के लिए मार्गदर्शक का कार्य करती है। इससे कार्य का विभाजन स्पष्ट होता है और समूह की समग्र दक्षता में उल्लेखनीय सुधार होता है।

312. (B) मानक
मानक समूह द्वारा स्थापित व्यवहार के वे अलिखित नियम हैं जो सदस्यों की अंतःक्रिया को निर्देशित करते हैं। ये बताते हैं कि किस परिस्थिति में क्या उचित है और क्या अनुचित। मानक समूह में अनुशासन, पूर्वानुमान और व्यवस्था बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ये समूह की संस्कृति का निर्माण करते हैं और सदस्यों को एक साझा व्यवहारिक धरातल पर लाने में मदद करते हैं।

313. (C) उनका समूह के निर्णयों पर अक्सर अधिक प्रभाव होता है।
समूह संरचना में हैसियत किसी सदस्य की सापेक्ष स्थिति या प्रतिष्ठा को दर्शाती है। उच्च हैसियत वाले सदस्यों के पास आमतौर पर अधिक संसाधन, विशेषज्ञता या शक्ति होती है, जिससे वे सामूहिक निर्णयों को प्रभावित कर पाते हैं। उन्हें अक्सर मानकों से विचलन की थोड़ी अधिक स्वतंत्रता भी प्राप्त होती है। उनकी राय को समूह के भीतर अधिक महत्व और प्राथमिकता दी जाती है।

314. (D) एक समूह मानक
किसी संगठन में शुक्रवार को अनौपचारिक पहनावा पहनना एक साझा व्यवहारिक नियम का प्रतिनिधित्व करता है जो लिखित न होकर भी स्वीकार्य है। यह समूह के सदस्यों के बीच एकरूपता और सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। ऐसे अलिखित आचरण समूह मानकों की श्रेणी में आते हैं। ये नियम सदस्यों के व्यवहार को नियमित करते हैं और कार्यस्थल पर एक विशिष्ट संस्कृति विकसित करते हैं।

315. (A) वे प्रभावी कार्य हेतु एक स्थिर और सुव्यवस्थित सामाजिक ढाँचा प्रदान करते हैं।
भूमिका, मानक और हैसियत समूह संरचना के तीन बुनियादी स्तंभ हैं जो सामूहिक व्यवहार को व्यवस्थित करते हैं। ये घटक मिलकर एक ऐसा सामाजिक ढाँचा तैयार करते हैं जहाँ प्रत्येक सदस्य को अपने स्थान और कार्य का बोध होता है। इससे समूह के भीतर अराजकता कम होती है और लक्ष्यों की प्राप्ति सुगम

274. (D) निष्पादन
टकमैन के समूह विकास मॉडल में 'निष्पादन' (Performing) की अवस्था वह समय है जब समूह अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने में सबसे अधिक प्रभावी होता है। इस चरण में, समूह के भीतर की सभी अनिश्चितताएं और द्वंद्व समाप्त हो चुके होते हैं। सदस्य एक सुसंगठित टीम की तरह कार्य करते हैं जहाँ उनकी पूरी ऊर्जा और ध्यान केवल कार्य की गुणवत्ता और लक्ष्य प्राप्ति पर केंद्रित होता है। यह अवस्था समूह की पूर्ण परिपक्वता और उच्चतम उत्पादकता को प्रदर्शित करती है।

275. (B) P-2, Q-1, R-4, S-3
समूहों की विशेषताएं उनके प्रकार के अनुसार भिन्न होती हैं। अंतःसमूह वह है जहाँ 'हमलोग' की भावना होती है, जबकि बाह्य समूह को 'वे' के रूप में देखा जाता है। प्राथमिक समूहों में मुखोन्मुख अंतःक्रिया और गहरा भावनात्मक जुड़ाव होता है, जैसे परिवार। इसके विपरीत, द्वितीयक समूहों में संबंध अक्सर निर्वैयक्तिक और औपचारिक होते हैं, जहाँ लोग किसी विशेष कार्य या स्वार्थ की पूर्ति के लिए जुड़ते हैं। यह वर्गीकरण समाज में मानवीय संबंधों की जटिलता को स्पष्ट करता है।

276. (B) दल
एक दल या टीम की मुख्य विशेषता यह है कि इसमें जिम्मेदारी केवल एक नेता पर नहीं होती, बल्कि सभी सदस्य सामूहिक और व्यक्तिगत रूप से जिम्मेदार होते हैं। दल के सदस्य एक-दूसरे के पूरक के रूप में कार्य करते हैं और साझा लक्ष्यों के प्रति पूरी तरह समर्पित होते हैं। यहाँ पदानुक्रम की तुलना में आपसी सहयोग और समन्वय अधिक महत्वपूर्ण होता है। यह 'साझा उत्तरदायित्व' ही टीम को अत्यधिक प्रभावी बनाता है और उसे साधारण समूहों से अलग करता है।

277. (A) सान्निध्य
समूह निर्माण का सबसे बुनियादी और प्रारंभिक कारक 'सान्निध्य' या भौतिक निकटता है। लोग अक्सर उन्हीं के साथ समूह बनाते हैं जो उनके आसपास रहते हैं या काम करते हैं। भौगोलिक निकटता बार-बार मिलने और बातचीत करने के अवसर पैदा करती है, जिससे धीरे-धीरे परिचय और विश्वास विकसित होता है। बिना इस प्रारंभिक संपर्क के, साझा लक्ष्यों या समानता की पहचान करना मुश्किल होता है। अतः सान्निध्य ही सामाजिक संबंधों और समूहों के जन्म की पहली सीढ़ी है।

278. (D) समापन
'समापन' (Adjourning) की अवस्था विशेष रूप से उन अस्थायी समूहों के लिए होती है जो किसी एक विशिष्ट परियोजना या कार्य के लिए गठित किए जाते हैं। जैसे ही वह कार्य पूरा होता है, समूह का उद्देश्य समाप्त हो जाता है और उसे भंग कर दिया जाता है। स्थायी समूहों (जैसे परिवार) में यह अवस्था आमतौर पर नहीं आती। समापन के दौरान सदस्य अपने साझा कार्यों के पूरा होने का उत्सव मनाते हैं और एक-दूसरे से विदा लेते हैं, जो समूह के जीवन चक्र को पूर्ण करता है।

279. (A) समूहचिंतन
समूहचिंतन जैसी गंभीर विफलता को रोकने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि समूह में 'आलोचनात्मक चिंतन' को प्रोत्साहित और पुरस्कृत किया जाए। जब सदस्यों को अपनी शंकाएं व्यक्त करने और प्रचलित राय को चुनौती देने की आजादी होती है, तो निर्णय लेने से पहले सभी पहलुओं और खतरों का निष्पक्ष मूल्यांकन संभव होता है। यह स्वस्थ असहमति समूह को वास्तविकता के करीब रखती है और उसे सर्वसम्मति के अंधे दबाव में गलत फैसले लेने से बचाती है।

280. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
सामाजिक सुकरीकरण की घटना यह बताती है कि दूसरों की मौजूदगी प्रदर्शन को निखारती है, विशेषकर उन कार्यों में जिनमें व्यक्ति कुशल है। इसका कारण यह है कि दूसरों की उपस्थिति से होने वाला भाव प्रबोधन व्यक्ति की प्रभावी अनुक्रिया को और अधिक सक्रिय कर देता है। यदि कार्य सरल है, तो यह अतिरिक्त ऊर्जा प्रदर्शन को और तेज और सटीक बनाती है। अतः अभिकथन और कारण दोनों सही हैं और कारण इस मनोवैज्ञानिक प्रभाव को तार्किक रूप से स्पष्ट करता है।

281. (A) संसक्तता
संसक्तता वह गोंद है जो समूह के सदस्यों को एक-दूसरे के साथ बांधे रखती है। यह समूह के भीतर एकता, आपसी आकर्षण और 'वयं भावना' का प्रतिनिधित्व करती है। संसक्तता का उच्च स्तर सदस्यों को समूह के प्रति समर्पित बनाता है और उन्हें संकट के समय भी एक साथ खड़े रहने की प्रेरणा देता है। जब सदस्य समूह के उद्देश्यों को अपना मानते हैं और एक-दूसरे का सम्मान करते हैं, तो समूह अधिक शक्तिशाली और प्रभावी सामाजिक इकाई बन जाता है।

282. (A) सामाजिक स्वैराचार
जब व्यक्ति सामूहिक कार्य के दौरान अपनी मेहनत कम कर देते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि उनके व्यक्तिगत योगदान को अलग से नहीं पहचाना जाएगा, तो इसे 'सामाजिक स्वैराचार' कहा जाता है। यह 'उत्तरदायित्व के विसरण' का परिणाम है जहाँ जिम्मेदारी कई लोगों में बंट जाती है। व्यक्ति यह सोचकर 'मुफ्तखोरी' करता है कि उसके आलस्य का पता नहीं चलेगा। यह प्रवृत्ति सामूहिक उत्पादकता को कम करती है और अन्य परिश्रमी सदस्यों की अभिप्रेरणा को भी नुकसान पहुँचाती है।

283. (A) यह छोटा, घनिष्ठ और इसमें मुखोन्मुख अंतःक्रिया होती है।
प्राथमिक समूह व्यक्ति के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक आधार होते हैं। ये आकार में छोटे होते हैं, जिससे सदस्यों के बीच गहरा व्यक्तिगत जुड़ाव और निरंतर मुखोन्मुख अंतःक्रिया संभव हो पाती है। परिवार और बचपन के मित्रों का समूह इसके बेहतरीन उदाहरण हैं। ये समूह व्यक्ति के मूल्यों, व्यवहार और अनन्यता के निर्माण में बुनियादी भूमिका निभाते हैं। इनमें संबंध स्थायी और भावनात्मक होते हैं, जो व्यक्ति को जीवनभर सामाजिक एवं मानसिक सुरक्षा प्रदान करते हैं।

यह परिवर्तन बाहरी दबाव या स्वीकार किए जाने की आंतरिक इच्छा के कारण हो सकता है। व्यक्ति अक्सर स्वयं को समूह के मानदंडों के अनुकूल बनाने का प्रयास करता है। यह प्रक्रिया सामूहिक एकता बनाए रखने और सामाजिक अस्वीकृति के डर को कम करने में सहायक है।

327. (D) स्वयं को सही रखने और सटीक जानकारी प्राप्त करने की मौलिक इच्छा
सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव तब होता है जब व्यक्ति अनिश्चितता की स्थिति में दूसरों के व्यवहार को सही जानकारी के स्रोत के रूप में उपयोग करता है। यह 'सही होने की इच्छा' से प्रेरित होता है। जब हमें किसी कार्य के बारे में ज्ञान नहीं होता, तो हम मानते हैं कि समूह के पास बेहतर जानकारी है। यह प्रभाव अक्सर व्यवहार में स्थायी परिवर्तन लाने की क्षमता रखता है।

328. (B) मानकीय सामाजिक प्रभाव
सोलोमन ऐश के रेखा परीक्षण प्रयोगों ने प्रदर्शित किया कि लोग केवल समूह के साथ सहमत होने के लिए स्पष्ट रूप से गलत उत्तर दे सकते हैं। यह मानकीय सामाजिक प्रभाव का परिणाम है, जहाँ मुख्य उद्देश्य समूह द्वारा पसंद किया जाना और उपहास से बचना होता है। इसमें व्यक्ति सार्वजनिक रूप से अनुपालन करता है, भले ही वह व्यक्तिगत रूप से समूह की राय से असहमत हो।

329. (C) मानकीय सामाजिक प्रभाव
किसी फैशन ट्रेंड को अपनाना ताकि मित्र समूह हमें स्वीकार करे, मानकीय सामाजिक प्रभाव का उदाहरण है। यहाँ व्यवहार का मुख्य प्रेरक सामाजिक स्वीकृति और जुड़ाव की आवश्यकता है। व्यक्ति दूसरों के समान दिखने का प्रयास करता है ताकि वह समूह से अलग-थलग महसूस न करे। यह प्रभाव दर्शाता है कि सामाजिक मानदंडों का पालन करना हमारी सामाजिक पहचान को सुरक्षित रखने का एक तरीका है।

330. (D) स्थिति की अस्पष्टता के कारण सही कार्य हेतु सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव को दर्शाता है।
आपातकालीन स्थितियों में अक्सर स्पष्टता की कमी होती है, जिससे व्यक्ति भ्रमित हो सकता है। ऐसी स्थिति में दूसरों को देखकर उनके कार्यों का अनुसरण करना सूचनात्मक सामाजिक प्रभाव है। व्यक्ति दूसरों के व्यवहार को मार्गदर्शन के रूप में देखता है क्योंकि वह सही और सुरक्षित कार्यवाही करना चाहता है। यह व्यवहार अनिश्चितता के दौरान दूसरों की विशेषज्ञता या सामूहिक बुद्धि पर निर्भरता को दर्शाता है।

331. (A) यह शारीरिक उत्तेजना बढ़ाकर हमारी प्रमुख अनुक्रिया को अधिक सक्रिय करती है।
रॉबर्ट ज़ाजोंक के अनुसार, दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति में शारीरिक उत्तेजना पैदा करती है। यह उत्तेजना 'प्रमुख अनुक्रिया' को प्रबल बनाती है, जो कि वह व्यवहार है जो व्यक्ति सबसे आसानी से करता है। सरल कार्यों में प्रमुख अनुक्रिया सही होती है, जिससे प्रदर्शन सुधरता है। जटिल कार्यों में प्रमुख अनुक्रिया अक्सर गलत होती है, जिससे दूसरों की उपस्थिति में प्रदर्शन में काफी गिरावट आती है।

332. (B) सामाजिक सुकरीकरण
सामाजिक सुकरीकरण की अवधारणा बताती है कि दूसरों की उपस्थिति सरल कार्यों में प्रदर्शन को बेहतर बनाती है लेकिन कठिन कार्यों में उसे बाधित करती है। एक कुशल कलाकार के लिए प्रदर्शन एक अच्छी तरह से सीखा हुआ कार्य है, इसलिए दर्शकों के सामने वह उत्कृष्ट प्रदर्शन करता है। इसके विपरीत, एक नौसिखिया जटिलता के कारण घबराहट महसूस करता है, जिससे उसका प्रदर्शन काफी खराब हो जाता है।

333. (B) सामाजिक सुकरीकरण में प्रदर्शन बेहतर होता है, जबकि सामाजिक स्वैराचार में प्रयास कम हो जाता है।
सामाजिक सुकरीकरण और सामाजिक स्वैराचार दोनों दूसरों की उपस्थिति के प्रभाव को दर्शाते हैं लेकिन इनके परिणाम भिन्न होते हैं। सुकरीकरण में व्यक्ति का प्रदर्शन, विशेषकर सरल कार्यों में, उत्तेजना के कारण बढ़ जाता है। इसके विपरीत, सामाजिक स्वैराचार में समूह का हिस्सा होने पर व्यक्ति अपना प्रयास कम कर देता है। स्वैराचार मुख्य रूप से तब होता है जब व्यक्तिगत जवाबदेही का पूर्णतः अभाव होता है।

334. (A) एक समूह परियोजना जहाँ व्यक्तिगत योगदान का अलग से मूल्यांकन नहीं होता
सामाजिक स्वैराचार तब अधिक होता है जब व्यक्तिगत प्रयासों को सामूहिक उत्पाद में पहचाना नहीं जा सकता। यदि किसी समूह परियोजना में केवल अंतिम परिणाम का मूल्यांकन होता है, तो कुछ सदस्य कम मेहनत करने लगते हैं। यह जिम्मेदारी के विसरण के कारण होता है। जब व्यक्ति को लगता है कि उसकी सुस्ती छिप जाएगी, तो उसकी काम करने की प्रेरणा काफी कम हो जाती है।

335. (C) समूह में व्यक्तिगत जवाबदेही की भावना कम हो जाती है।
जिम्मेदारी का विसरण एक मनोवैज्ञानिक घटना है जहाँ समूह के बढ़ते आकार के साथ व्यक्तिगत जवाबदेही घटती जाती है। प्रत्येक सदस्य को लगता है कि कार्य का बोझ दूसरों द्वारा साझा किया जा रहा है। इससे 'कोई और कर लेगा' वाली मानसिकता जन्म लेती है। यह भावना सामूहिक लक्ष्यों की ओर किए जाने वाले व्यक्तिगत प्रयासों को काफी हद तक कम कर देती है और सुस्ती बढ़ाती है।

336. (D) समूह चर्चा के पश्चात सदस्यों के प्रारंभिक झुकाव अधिक प्रबल और चरम हो जाते हैं।
समूह ध्रुवीकरण वह प्रक्रिया है जहाँ सामूहिक चर्चा के बाद सदस्यों के विचार उनकी प्रारंभिक दिशा में और अधिक तीव्र हो जाते हैं। यदि समूह पहले से ही किसी विषय पर सकारात्मक था, तो चर्चा के बाद वह और भी अधिक उत्साहजनक हो जाएगा। यह घटना दर्शाती है कि सामूहिक विमर्श हमेशा संतुलन नहीं लाता, बल्कि कभी-कभी वैचारिक अतिवाद या कट्टरता को बढ़ावा दे सकता है।

294. (C) हैसियत
समूह के सदस्यों को अन्य सदस्यों द्वारा दी जाने वाली सापेक्ष स्थिति या पद को 'हैसियत' (status) कहा जाता है। यह पदानुक्रम व्यक्ति की विशेषज्ञता, वरिष्ठता, कौशल या समूह के लक्ष्यों के प्रति उसके योगदान पर आधारित हो सकता है। उच्च हैसियत प्राप्त सदस्यों के पास आमतौर पर निर्णय लेने की अधिक शक्ति और सम्मान होता है। हैसियत समूह संरचना का एक महत्वपूर्ण तत्व है जो शक्ति के वितरण और सदस्यों के बीच होने वाली अंतःक्रियाओं के स्वरुप को निर्धारित करता है।

295. (A) 1, 2, 3, 4
एक समूह की परिभाषा में परस्पर-निर्भरता, समान अभिप्रेरणाएँ, निर्धारित भूमिकाएँ और व्यवहार को निर्देशित करने वाले प्रतिमानों का होना अनिवार्य है। ये सभी तत्व मिलकर समूह को एक संगठित और कार्यक्षम सामाजिक इकाई बनाते हैं। सदस्यों के बीच अंतःक्रिया का न होना समूह की विशेषता नहीं है, बल्कि अंतःक्रिया ही समूह के अस्तित्व का आधार है। अतः पहले चार कथन ही एक वास्तविक मनोवैज्ञानिक समूह की विशेषताओं का सही और व्यापक वर्णन करते हैं।

296. (A) निर्माण
टकमैन के समूह विकास मॉडल के अनुसार 'निर्माण' (Forming) पहली अवस्था है जहाँ सदस्य पहली बार एक-दूसरे से मिलते हैं। इस चरण में मुख्य गतिविधि आपसी परिचय और समूह के उद्देश्यों को समझना होती है। सदस्य इस दौरान विनम्र और सतर्क व्यवहार करते हैं क्योंकि नेतृत्व और नियमों को लेकर काफी अनिश्चितता होती है। यह अवस्था समूह की नींव रखने का समय है जहाँ सामाजिक संबंधों की शुरुआत होती है और सदस्य यह जानने का प्रयास करते हैं कि समूह में उनकी जगह क्या होगी।

297. (C) समूह में सामंजस्य और एकमत्य बनाए रखना।
समूहचिंतन की स्थिति में समूह का प्राथमिक और एकमात्र उद्देश्य आपसी सामंजस्य और सर्वसम्मति बनाए रखना बन जाता है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के चक्कर में सदस्य सभी संभावित विकल्पों और खतरों का निष्पक्ष मूल्यांकन करना छोड़ देते हैं। वे समूह के भीतर किसी भी प्रकार के मतभेद या आलोचना को दबा देते हैं ताकि समूह की एकता बनी रहे। सामंजस्य के प्रति यह जुनून उन्हें वास्तविकता से दूर ले जाता है और गलत एवं विनाशकारी निर्णयों का कारण बनता है।

298. (B) औपचारिक और द्वितीयक समूह
कार्यालय के कर्मचारी एक औपचारिक और द्वितीयक समूह का हिस्सा होते हैं क्योंकि उनकी कार्यप्रणाली विशिष्ट नियमों, पदानुक्रम और लिखित कानूनों पर आधारित होती है। यहाँ संबंध मुख्य रूप से पेशेवर, कार्य-उन्मुख और निर्वैयक्तिक होते हैं। सदस्यों की सदस्यता उनकी पसंद और व्यावसायिक योग्यता पर आधारित होती है। इन समूहों में प्राथमिक समूहों जैसी भावनात्मक घनिष्ठता का अभाव होता है और अंतःक्रियाएं मुख्य रूप से संगठनात्मक लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए निर्देशित की जाती हैं।

299. (B) सामाजिक स्वैराचार
बिब लताने के प्रयोगों ने 'सामाजिक स्वैराचार' (social loafing) की घटना का वैज्ञानिक प्रदर्शन किया। उन्होंने दिखाया कि जैसे-जैसे समूह का आकार बढ़ता है, समूह के भीतर व्यक्ति का व्यक्तिगत प्रयास कम होता जाता है। लताने ने इसे 'उत्तरदायित्व के विसरण' के माध्यम से स्पष्ट किया, जहाँ सामूहिक कार्य में व्यक्तिगत योगदान पहचाना न जाने के कारण सदस्य कम मेहनत करने लगते हैं। उनके ये शोध समूह उत्पादकता और टीम गतिकी को समझने में अत्यंत महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

300. (B) समूह ध्रुवीकरण
समूह ध्रुवीकरण वह मनोवैज्ञानिक परिघटना है जिसमें समूह में विचार-विमर्श और चर्चा के पश्चात सदस्यों की प्रारंभिक राय और अधिक प्रबल या चरम हो जाती है। यदि चर्चा से पहले समूह के सदस्य किसी विशेष विचार के प्रति सकारात्मक झुकाव रखते थे, तो चर्चा के बाद उनका वह मत और अधिक दृढ़ हो जाता है। यह प्रक्रिया समूह के भीतर आपसी अंतःक्रिया और नए तर्कों के कारण होती है, जो सदस्यों को उनके प्रारंभिक मत के प्रति और भी अधिक आश्वस्त और साहसी बना देती है।

301. (B) आत्म-सम्मान में वृद्धि करना
सामाजिक अनन्यता सिद्धांत स्पष्ट करता है कि व्यक्ति अपनी आत्म-अवधारणा को सकारात्मक बनाने के लिए समूहों का हिस्सा बनते हैं। किसी प्रतिष्ठित समूह की सदस्यता आत्म-सम्मान को बढ़ाने में सहायक होती है। यह मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया व्यक्ति को गौरव का अनुभव कराती है, जिसे परावर्तित महिमा में आनंदित होना भी कहा जाता है। यह व्यक्तिगत पहचान और सामाजिक प्रतिष्ठा को मजबूती प्रदान करती है।

302. (A) व्यक्ति समूह की सफलता को अपनी निजी उपलब्धि के रुप में देखता है।
परावर्तित महिमा में आनंदित होना एक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है जहाँ व्यक्ति किसी समूह की उपलब्धि से स्वयं को गौरवान्वित महसूस करता है। जब समूह सफल होता है, तो सदस्यों को लगता है कि यह उनकी व्यक्तिगत जीत है। यह भावना आत्म-सम्मान को बढ़ाती है और समूह के साथ जुड़ाव को गहरा करती है। यह सदस्य और समूह के बीच साझा गौरव का प्रतीक है।

303. (C) खतरों से सुरक्षा और उत्तरजीविता की संभावना में वृद्धि
विकासवादी मनोविज्ञान के अनुसार, समूहों में रहना मानव उत्तरजीविता के लिए एक अनिवार्य तंत्र रहा है। अकेले रहने की तुलना में समूह में रहकर खतरों का सामना करना आसान होता है। सामूहिक सुरक्षा तंत्र शिकारियों और पर्यावरणीय चुनौतियों से बचाव सुनिश्चित करता है। यह सुरक्षा की भावना आदिम काल से ही मानव को एक साथ रहने के लिए निरंतर प्रेरित करती आई है।

304. (D) पूर्ण व्यक्तिगत स्वायत्तता
समूहों में शामिल होने से सुरक्षा, साझा उद्देश्यों की प्राप्ति और अकेलेपन में कमी जैसे लाभ मिलते हैं। हालांकि, समूह के सदस्य के रूप में व्यक्ति को समूह के नियमों और अपेक्षाओं

244. (D) प्राथमिक समूह
प्राथमिक समूह, जैसे परिवार, जाति या धर्म, वे समूह हैं जिनकी सदस्यता व्यक्ति को जन्म से ही 'प्रदत्त' की जाती है। व्यक्ति इन समूहों को स्वयं नहीं चुनता, बल्कि इनका हिस्सा बनना उसके जीवन की एक पूर्व-निर्धारित स्थिति होती है। ये समूह व्यक्ति के जीवन में सबसे पहले आते हैं और उसके मूल्यों एवं आदर्शों के निर्माण में बुनियादी भूमिका निभाते हैं। इनमें संबंध बहुत गहरे, स्थायी और भावनात्मक होते हैं, जो व्यक्ति की पहचान का मूल आधार बनते हैं।

245. (D) सामाजिक स्वैराचार
सामाजिक स्वैराचार (social loafing) वह स्थिति है जहाँ व्यक्ति समूह के हिस्से के रूप में काम करते समय अपनी मेहनत कम कर देता है। यह तब होता है जब व्यक्तिगत योगदान को मापना मुश्किल हो, जिससे 'उत्तरदायित्व का विसरण' होता है। व्यक्ति को लगता है कि उसके कम काम करने का पता नहीं चलेगा, इसलिए वह दूसरों के भरोसे कार्य छोड़ देता है। यह प्रवृत्ति सामूहिक कार्यों की प्रभावशीलता को कम करती है और समूह के कुल उत्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती है।

246. (B) क्योंकि चर्चा के दौरान नए प्रबल समर्थक तर्क सुनने को मिलते हैं।
समूह ध्रुवीकरण इसलिए होता है क्योंकि चर्चा के दौरान सदस्य अपने मौजूदा मतों के समर्थन में ऐसे नए और प्रभावशाली तर्क सुनते हैं जो उन्होंने पहले नहीं सोचे होते। समान विचारधारा वाले लोगों से मिलने वाला यह 'सूचनात्मक प्रभाव' उनके विश्वास को और अधिक पुष्ट करता है। इसके अतिरिक्त, दूसरों की सहमति से मिलने वाला सामाजिक समर्थन उन्हें यह अहसास कराता है कि उनका दृष्टिकोण सही और लोकप्रिय है, जिससे उनके विचार पहले की तुलना में और अधिक दृढ़ हो जाते हैं।

247. (B) सदस्यों के समन्वित प्रयासों से।
एक टीम या दल की सफलता का राज 'सकारात्मक सहक्रिया' (positive synergy) है, जो सदस्यों के आपसी समन्वय से प्राप्त होती है। यहाँ "योगफल अपने अंगों के योग से बड़ा होता है" का सिद्धांत लागू होता है। जब सदस्य एक-दूसरे के पूरक कौशलों का उपयोग करते हुए मिलकर प्रयास करते हैं, तो परिणाम असाधारण होते हैं। यह समन्वय ही एक दल को साधारण समूहों से अलग और बहुत अधिक प्रभावी बनाता है, जहाँ सामूहिक सफलता ही एकमात्र उद्देश्य होता है।

248. (A) सान्निध्य
सान्निध्य या भौतिक निकटता समूह निर्माण को सुगम बनाने वाला सबसे महत्वपूर्ण कारक है। जब लोग एक ही भौगोलिक स्थान पर होते हैं, तो उनके बीच अंतःक्रिया की संभावना बढ़ जाती है। बार-बार मिलने और बातचीत करने से परिचय बढ़ता है, जिससे एक-दूसरे की रुचियों और उद्देश्यों को जानने का मौका मिलता है। यह प्रारंभिक संपर्क ही सामाजिक संबंधों की नींव रखता है, जो समय के साथ एक संगठित और स्थायी समूह के रूप में विकसित हो जाता है।

249. (C) बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना।
समूहचिंतन जैसी दोषपूर्ण निर्णय प्रक्रिया से बचने के लिए बाहरी विशेषज्ञों को आमंत्रित करना एक उत्कृष्ट उपाय है। समूह के सदस्य अक्सर एक-दूसरे से बहुत अधिक सहमत होने के दबाव में होते हैं, जिससे वे गलतियों को नजरअंदाज कर देते हैं। एक बाहरी विशेषज्ञ निष्पक्ष दृष्टिकोण लाता है और समूह की योजनाओं का बिना किसी पक्षपात के मूल्यांकन कर सकता है। यह प्रक्रिया आलोचनात्मक चिंतन को बढ़ावा देती है और समूह को वास्तविकता के आधार पर सही निर्णय लेने में मदद करती है।

250. (A) (A) और (R) दोनों सत्य हैं और (R), (A) की सही व्याख्या है।
लोग स्वाभाविक रूप से अपने समूह या 'अंतःसमूह' को श्रेष्ठ और अनुकूल मानते हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि हम अपने समूह के सदस्यों में समानता देखते हैं और उनमें वांछनीय गुण पाते हैं। यह 'हम' की भावना आपसी विश्वास और सहयोग को बढ़ाती है। चूंकि हम अपने समूह के साथ अपनी पहचान जोड़ते हैं, इसलिए उसे सकारात्मक रूप से देखना हमारे आत्म-सम्मान को भी पुष्ट करता है। अतः अभिकथन और कारण दोनों सही हैं और कारण इसकी उचित व्याख्या करता है।

251. (D) औपचारिक समूह
औपचारिक समूहों की मुख्य पहचान उनके स्पष्ट रूप से घोषित प्रकार्य, नियम और संरचना है। यहाँ सब कुछ व्यवस्थित और लिखित होता है ताकि संगठनात्मक लक्ष्यों को प्राप्त किया जा सके। सदस्यों की भूमिकाएं और उत्तरदायित्व पहले से निर्धारित होते हैं, जिससे कार्यप्रणाली में पारदर्शिता और अनुशासन बना रहता है। कार्यालय, विद्यालय या सरकारी संस्थान इसके प्रमुख उदाहरण हैं, जहाँ व्यक्तिगत संबंधों की तुलना में औपचारिक नियमों और उद्देश्यों को अधिक प्राथमिकता दी जाती है।

252. (A) कम उत्तरदायी
सामाजिक स्वैराचार का अनुभव करने वाले सदस्य सामूहिक कार्य के प्रति बहुत कम जिम्मेदारी या उत्तरदायित्व महसूस करते हैं। 'उत्तरदायित्व का विसरण' होने के कारण वे यह मान लेते हैं कि यदि कार्य सफल नहीं भी हुआ, तो व्यक्तिगत रूप से उन्हें दोषी नहीं ठहराया जाएगा। उन्हें लगता है कि उनकी मेहनत की कमी भीड़ में छुप जाएगी। जिम्मेदारी के इस अभाव के कारण वे अपनी पूरी क्षमता से काम नहीं करते, जो अंततः समूह की समग्र उत्पादकता को नुकसान पहुँचाता है।

253. (D) प्रारंभिक औसत विचारों की तुलना में अधिक चरम।
समूह ध्रुवीकरण की घटना में समूह का अंतिम निर्णय सदस्यों के व्यक्तिगत प्रारंभिक मतों के औसत की तुलना में काफी अधिक साहसी, कठोर या चरम हो जाता है। चर्चा के दौरान विचारों का सुदृढ़ीकरण होता है, जिससे समूह मध्यमार्गी रास्तों के बजाय एक विशिष्ट दिशा में बहुत आगे बढ़ जाता है। यह प्रक्रिया सदस्यों के आपसी प्रभाव और सूचनात्मक प्रबलन का परिणाम है, जो सामूहिक निर्णय को एक शक्तिशाली और कभी-कभी जोखिमपूर्ण स्वरूप प्रदान करती है।

हो जाती है। यह संरचना समूह को निरंतरता और कार्यात्मक स्थिरता प्रदान करती है।

316. (B) सदस्यों के मध्य एकता, आपसी आकर्षण और साथ रहने की सामूहिक इच्छा
समूह संसक्तता वह बल है जो सदस्यों को समूह से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करता है। इसे 'हम-भावना' के रूप में भी जाना जाता है, जहाँ सदस्यों के बीच गहरा लगाव होता है। उच्च संसक्तता वाले समूह में सदस्य एक-दूसरे के साथ काम करने में संतुष्टि अनुभव करते हैं। यह आंतरिक जुड़ाव समूह को बाहरी दबावों के बावजूद एकजुट बनाए रखने में सक्षम बनाता है।

317. (B) किसी बाहरी समूह से प्रतिस्पर्धा
जब कोई समूह किसी बाहरी चुनौती या प्रतिस्पर्धा का सामना करता है, तो उसके सदस्यों के बीच आंतरिक एकता बढ़ जाती है। बाहरी खतरा साझा हितों की रक्षा के लिए लोगों को करीब लाता है। इस स्थिति में मतभेद कम हो जाते हैं और समूह के प्रति निष्ठा और जुड़ाव अधिक तीव्र हो जाता है। यह रक्षात्मक प्रतिक्रिया समूह संसक्तता को मजबूती प्रदान करने का कार्य करती है।

318. (A) 'समूह-सोच' की घटना के कारण दोषपूर्ण और तर्कहीन निर्णय लेने की प्रवृत्ति
अत्यधिक संसक्तता का एक नकारात्मक पक्ष समूह-सोच की समस्या है। इसमें सदस्य सामंजस्य बनाए रखने के लिए आलोचनात्मक विश्लेषण का त्याग कर देते हैं। सर्वसम्मति प्राप्त करने का दबाव अक्सर गलत या जोखिम भरे निर्णयों की ओर ले जाता है। समूह के भीतर असहमति का अभाव यथार्थवादी मूल्यांकन को बाधित करता है। इससे समूह की निर्णय लेने की क्षमता पर प्रतिकूल और खतरनाक प्रभाव पड़ सकता है।

319. (C) टीम की संसक्तता बढ़ने की संभावना है।
सफलता समूह संसक्तता के लिए एक महत्वपूर्ण उत्प्रेरक के रूप में कार्य करती है। जब कोई टीम लगातार जीतती है, तो सदस्यों के बीच विश्वास और सकारात्मक भावनाएं बढ़ती हैं। साझा विजय समूह की सदस्यता को और अधिक आकर्षक और गौरवशाली बना देती है। सफलता का यह अनुभव सदस्यों को एक-दूसरे के करीब लाता है और उनके बीच एकता और गर्व की भावना को पुष्ट करता है।

320. (D) समूह संसक्तता
'हम-भावना' समूह संसक्तता का मूल तत्व है, जो सामूहिक एकता और जुड़ाव को दर्शाता है। यह भावना सदस्यों को यह महसूस कराती है कि वे एक बड़े और महत्वपूर्ण समूह का हिस्सा हैं। इसके माध्यम से सदस्य व्यक्तिगत हितों से ऊपर उठकर समूह के कल्याण के बारे में सोचते हैं। यह एकता ही समूह को एक संगठित और प्रभावशाली सामाजिक इकाई के रूप में परिभाषित करती है।

321. (C) लघु आकार, घनिष्ठ संबंध और प्रत्यक्ष आमने-सामने की सामाजिक अंतःक्रिया
प्राथमिक समूह व्यक्ति के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण होते हैं, जिनमें परिवार और मित्र शामिल हैं। कूली के अनुसार, इन समूहों की पहचान भावनात्मक गहराई और प्रत्यक्ष अंतःक्रिया से होती है। ये समूह व्यक्ति के मूल्यों और पहचान के निर्माण में आधारशिला का कार्य करते हैं। इनका छोटा आकार सदस्यों के बीच घनिष्ठ और स्थायी संबंधों को विकसित करने और बनाए रखने में सहायक होता है।

322. (B) द्वितीयक समूह
विश्वविद्यालय की कक्षा एक द्वितीयक समूह का उदाहरण है क्योंकि यह किसी विशेष शैक्षणिक उद्देश्य की प्राप्ति के लिए गठित की गई है। यहाँ सदस्यों के बीच संबंध अक्सर औपचारिक और कार्य-उन्मुख होते हैं। प्राथमिक समूहों की तुलना में ये समूह बड़े और अस्थायी प्रकृति के होते हैं। यहाँ सदस्यता का आधार व्यक्तिगत भावनाएं न होकर सामान्यतः साधन-उन्मुख या लक्ष्य-उन्मुख हित और आवश्यकताएं होती हैं।

323. (D) प्राथमिक समूह में घनिष्ठ संबंध होते हैं, जबकि द्वितीयक में साधन-उन्मुख संबंध होते हैं।
समूहों के बीच बुनियादी अंतर संबंधों की प्रकृति पर आधारित है। प्राथमिक समूहों में भावनात्मक जुड़ाव और व्यक्तिगत आत्मीयता प्रधान होती है। इसके विपरीत, द्वितीयक समूह औपचारिक होते हैं और किसी विशिष्ट कार्य या लाभ के लिए बनाए जाते हैं। प्राथमिक समूह व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं, जबकि द्वितीयक समूह केवल विशिष्ट सामाजिक भूमिकाओं या लक्ष्यों तक ही सीमित रह जाते हैं।

324. (A) एक औपचारिक समूह
औपचारिक समूह वे होते हैं जो किसी संगठन द्वारा विशिष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए नियोजित तरीके से बनाए जाते हैं। एक परियोजना टीम इसका स्पष्ट उदाहरण है क्योंकि इसके पास परिभाषित कार्य और संरचना होती है। यहाँ सदस्यों की भूमिकाएं और उत्तरदायित्व पूर्व-निर्धारित होते हैं। इस प्रकार के समूहों का मुख्य उद्देश्य संगठनात्मक दक्षता बढ़ाना और व्यावसायिक उद्देश्यों को सफलतापूर्वक पूरा करना होता है।

325. (C) एक अनौपचारिक समूह
अनौपचारिक समूह सदस्यों के बीच साझा हितों और स्वाभाविक पसंद के आधार पर अनायास विकसित होते हैं। कार्यालय के सहकर्मियों का खेल के लिए मिलना एक ऐसा ही सामाजिक जुड़ाव है। यह समूह किसी संगठनात्मक आदेश से नहीं, बल्कि व्यक्तिगत अंतःक्रिया से बनता है। ये समूह सदस्यों को भावनात्मक समर्थन और सामाजिक संतुष्टि प्रदान करते हैं, जो औपचारिक ढांचे के भीतर संभव नहीं हो पाता है।

326. (A) समूह के दबाव में आकर व्यवहार या व्यक्तिगत विश्वास में परिवर्तन करना
अनुरूपता सामाजिक प्रभाव का वह रूप है जहाँ व्यक्ति समूह के साथ तालमेल बिठाने के लिए अपना व्यवहार बदलता है।

284. (B) क्योंकि सदस्य समर्थन में नए तर्क सुन प्रारंभिक मत प्रबल करते हैं।
समूह ध्रुवीकरण इसलिए होता है क्योंकि चर्चा के दौरान सदस्यों को अपने विचारों के पक्ष में नए और प्रबल तर्क सुनने को मिलते हैं जो उन्होंने पहले नहीं सोचे होते। समान विचारधारा वाले अन्य सदस्यों से मिलने वाला यह सामाजिक समर्थन उनके आत्मविश्वास को बढ़ाता है और उनके प्रारंभिक मत को और अधिक कट्टर बना देता है। इसके परिणामस्वरुप, समूह का सामूहिक निर्णय व्यक्तिगत राय की तुलना में कहीं अधिक चरम, साहसी या कठोर स्थिति में पहुँच जाता है।

285. (B) केवल 2
भीड़ और समूह के बीच मूलभूत अंतर उनके संगठन में है। यह कहना कि भीड़ में संरचना और आत्मीयता होती है, बिल्कुल गलत है; वास्तव में भीड़ एक असंगठित एकत्रीकरण है जहाँ संरचना और आत्मीयता का पूरी तरह अभाव होता है। इसके विपरीत, दल (team) में पूरक कौशल होते हैं, दर्शकगण प्रायः निष्क्रिय होते हैं और समूह के सदस्य अनिवार्य रुप से परस्पर-निर्भर होते हैं। अतः केवल दूसरा कथन ही समूह गतिकी के सिद्धांतों के विपरीत और गलत है।

286. (B) विप्लवन
टकमैन के समूह विकास मॉडल में 'विप्लवन' (Storming) की अवस्था को 'झंझावात' या 'तूफान' कहा जाता है क्योंकि इस दौरान समूह के भीतर अत्यधिक द्वंद्व और तनाव होता है। सदस्य नेतृत्व, समूह के लक्ष्यों और कार्यों के बँटवारे को लेकर एक-दूसरे से असहमत होते हैं। यह अवस्था समूह के स्थायित्व की एक परीक्षा होती है जहाँ आपसी संघर्षों को सुलझाकर ही समूह एक संगठित और कार्यक्षम इकाई के रुप में विकसित हो पाता है, जो भविष्य के लिए आवश्यक है।

287. (B) प्रतिमान
प्रतिमान समूह के वे अलिखित और 'अकथनीय नियम' होते हैं जो सदस्यों के व्यवहार और विश्वासों को निर्देशित करते हैं। ये मानक समाज या समूह द्वारा अपेक्षित व्यवहार की सीमाओं को तय करते हैं। यद्यपि ये लिखित नहीं होते, फिर भी सदस्य सामाजिक दबाव और समूह का हिस्सा बने रहने की इच्छा के कारण इनका कड़ाई से पालन करते हैं। प्रतिमान समूह के भीतर अनुशासन, स्थिरता और समरुपता बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जो समूह के सुचारु संचालन के लिए अनिवार्य है।

288. (C) इरविंग जेनिस
समूहचिंतन (Groupthink) की महत्वपूर्ण अवधारणा का श्रेय मनोवैज्ञानिक इरविंग जेनिस को जाता है। उन्होंने यह विश्लेषण किया कि कैसे अत्यधिक संसक्त और एकमत समूहों में निर्णय लेने की प्रक्रिया दूषित हो जाती है। जेनिस ने बताया कि जब समूह वास्तविकता के वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन के बजाय आपसी सामंजस्य और सर्वसम्मति को अधिक महत्व देने लगता है, तो वह अक्सर विनाशकारी और गलत निर्णय लेता है। उनके शोध ने यह समझने में मदद की कि कैसे 'शक्तिशाली' समूह भी बड़ी भूलें कर सकते हैं।

289. (C) लिखित नियम और कानून
अनौपचारिक समूह का निर्माण सहज व्यक्तिगत संबंधों, मित्रता और साझा रुचियों के आधार पर होता है, न कि किसी लिखित नियम या कानून के आधार पर। इन समूहों में कोई औपचारिक पदानुक्रम या आधिकारिक संरचना नहीं होती। सदस्य एक-दूसरे के साथ भावनात्मक जुड़ाव और सामाजिक संतुष्टि के लिए जुड़ते हैं। लिखित नियमों और कठोर कानूनों की उपस्थिति किसी समूह को 'औपचारिक' बनाती है, जबकि अनौपचारिक समूहों की आत्मा उनके लचीलेपन और आपसी घनिष्ठता में निहित होती है।

290. (C) समूह संसक्तता को प्रबल करना।
सामाजिक स्वैराचार को कम करने के लिए समूह संसक्तता को बढ़ाना एक प्रभावी रणनीति है। जब सदस्यों के बीच एकता और 'वयं भावना' मजबूत होती है, तो वे एक-दूसरे के प्रति अधिक उत्तरदायी महसूस करते हैं। वे नहीं चाहते कि उनके आलस्य का बोझ उनके सहकर्मियों या मित्रों पर पड़े। यह भावनात्मक जुड़ाव और समूह के प्रति निष्ठा उन्हें अपनी पूरी क्षमता से कार्य करने के लिए प्रेरित करती है। जब सदस्य एक-दूसरे की परवाह करते हैं, तो वे सामूहिक सफलता के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देते हैं।

291. (A) समूह के विचार अधिक चरम हो जाते हैं।
समूह ध्रुवीकरण का अर्थ है कि समूह चर्चा के बाद सदस्यों की राय अपनी प्रारंभिक स्थिति की तुलना में और अधिक तीव्र या चरम हो जाती है। यदि चर्चा से पहले सदस्य किसी मुद्दे के प्रति थोड़े सकारात्मक थे, तो चर्चा के दौरान मिलने वाले नए तर्कों और सामाजिक समर्थन के बाद वे उस पक्ष में और भी अधिक दृढ़ और कट्टर हो जाते हैं। यह प्रक्रिया समूह के भीतर होने वाली अंतःक्रिया और सूचनात्मक प्रबलन के कारण होती है, जो सामूहिक निर्णय को एक साहसी स्वरुप प्रदान करती है।

292. (C) प्राथमिक समूह
प्राथमिक समूह, जैसे परिवार, जाति या धार्मिक समुदाय, वे समूह हैं जिनमें व्यक्ति का जन्म होता है और इनकी सदस्यता 'प्रदत्त' होती है। व्यक्ति को इन समूहों को चुनने का विकल्प नहीं मिलता है। ये समूह व्यक्ति के जीवन में सबसे पहले आते हैं और उसके मूल्यों, विश्वासों और अनन्यता के निर्माण में बुनियादी भूमिका निभाते हैं। प्राथमिक समूहों में संबंध बहुत गहरे, स्थायी और भावनात्मक होते हैं, जो व्यक्ति की सामाजिक पहचान का मूल आधार बनते हैं।

293. (B) सामाजिक सुकरीकरण
एक कुशल पियानोवादक का दर्शकों के सामने बेहतर प्रदर्शन करना 'सामाजिक सुकरीकरण' का उत्कृष्ट उदाहरण है। यहाँ दूसरों की उपस्थिति व्यक्ति में एक सकारात्मक मानसिक भाव प्रबोधन (arousal) पैदा करती है। चूंकि पियानो बजाना उस व्यक्ति के लिए एक सुपरिचित और अच्छी तरह सीखा हुआ कार्य है, इसलिए यह मानसिक उत्तेजना उसकी कार्यक्षमता को बढ़ा देती है। दूसरों का ध्यान और मूल्यांकन उसे अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे वह अकेले की तुलना में अधिक सटीकता और उत्साह से बजाता है।

337. (C) क्योंकि चर्चा के दौरान सदस्य अपनी स्थिति के समर्थक नए तर्कों के संपर्क में आते हैं।
प्रेरक तर्क सिद्धांत के अनुसार, समूह चर्चा के दौरान सदस्यों को ऐसे नए तर्क और सूचनाएं सुनने को मिलती हैं जो उनके मौजूदा विचारों की पुष्टि करती हैं। चूँकि समूह के अधिकांश लोग एक ही दिशा में सोचते हैं, इसलिए प्राप्त सूचनाएं पक्षपातपूर्ण होती हैं। यह नई जानकारी सदस्यों के विश्वास को और अधिक दृढ़ बनाती है, जिससे उनका प्रारंभिक झुकाव काफी बढ़ जाता है।

338. (B) व्यक्ति दूसरों से बेहतर दिखने हेतु अपनी राय को और अधिक चरम बना लेते हैं।
सामाजिक तुलना सिद्धांत बताता है कि लोग समूह के भीतर स्वयं को एक आदर्श सदस्य के रूप में प्रस्तुत करना चाहते हैं। चर्चा के दौरान, वे यह समझने का प्रयास करते हैं कि समूह में कौन सा विचार प्रशंसित है। अपनी विशिष्टता और 'बेहतर' दृष्टिकोण दिखाने के लिए, वे अपनी राय को औसत से अधिक चरम बना लेते हैं। यह प्रतिस्पर्धा अंततः पूरे समूह के ध्रुवीकरण का कारण बनती है।

339. (D) समूह का मृत्युदंड के प्रति पहले से मौजूद समर्थन और भी अधिक मजबूत हो जाएगा।
समूह ध्रुवीकरण के सिद्धांतों के अनुसार, समान विचारधारा वाले लोगों के बीच चर्चा उनके विचारों को और अधिक कट्टर बनाती है। मृत्युदंड के समर्थकों का समूह चर्चा के दौरान इस सजा के पक्ष में और भी अधिक ठोस तर्क खोज लेगा। परिणाम स्वरुप, चर्चा के अंत में उनके विचार पहले की तुलना में अधिक दृढ़ और समझौते से परे हो जाएंगे। यह सामूहिक सुदृढीकरण का परिणाम है।

340. (A) समूह के निर्णय व्यक्तिगत निर्णयों की तुलना में अधिक चरम होते हैं।
सामूहिक निर्णय अक्सर व्यक्तिगत विचारों का औसत नहीं होते, बल्कि वे प्रारंभिक झुकाव की दिशा में कहीं अधिक चरम होते हैं। ध्रुवीकरण की प्रक्रिया के कारण समूह चर्चा के बाद निर्णय या तो बहुत अधिक जोखिम भरे या बहुत अधिक सतर्क हो जाते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि सदस्यों का शुरुआती रुझान किस ओर था। सामूहिक अंतःक्रिया अक्सर वैचारिक तीव्रता को बढ़ाती है।

341. (C) एक स्थिति जिसमें सर्वसम्मति की इच्छा तर्कसंगत निर्णय प्रक्रिया पर हावी हो जाती है।
समूह-सोच एक दोषपूर्ण निर्णय प्रक्रिया है जो अत्यधिक संसक्त समूहों में पाई जाती है। यहाँ सदस्यों की प्राथमिकता समूह में एकता और शांति बनाए रखना होती है, जिसके लिए वे आलोचनात्मक सोच का बलिदान दे देते हैं। सर्वसम्मति बनाने का दबाव इतना अधिक होता है कि महत्वपूर्ण चेतावनी संकेतों और वैकल्पिक समाधानों को नजरअंदाज कर दिया जाता है। इससे अक्सर गलत और विनाशकारी परिणाम निकलते हैं।

342. (A) समूह का बाहरी सूचनाओं से अलगाव
समूह-सोच को बढ़ावा देने वाले कारकों में बाहरी दुनिया से अलगाव एक प्रमुख कारण है। जब कोई समूह केवल अपने भीतर की सूचनाओं पर निर्भर रहता है और बाहरी विशेषज्ञों या आलोचकों की राय को प्रवेश नहीं देता, तो वह अपनी गलतियों को पहचानने में असमर्थ हो जाता है। यह बंद वातावरण समूह के सदस्यों को यह विश्वास दिलाने में मदद करता है कि उनका दृष्टिकोण ही एकमात्र सत्य है।

343. (D) सदस्य सामंजस्य बनाए रखने हेतु अपनी व्यक्तिगत शंकाओं को व्यक्त करने से बचते हैं।
आत्म-सेंसरशिप समूह-सोच का एक लक्षण है जहाँ सदस्य समूह की एकता को भंग होने से बचाने के लिए अपनी शंकाओं को दबा देते हैं। उन्हें डर होता है कि असहमति जताने पर उन्हें विद्रोही माना जा सकता है। इसके परिणामस्वरुप, सदस्य सार्वजनिक रूप से मौन रहते हैं, भले ही वे निजी तौर पर समूह के निर्णय से असहमत हों। यह मौन अंततः सर्वसम्मति के भ्रम को और अधिक मजबूत करता है।

344. (B) समूह कोई गलती नहीं कर सकता और वह सदैव अनिवार्य रुप से सफल होगा।
अभेद्यता का भ्रम एक अत्यधिक और खतरनाक आत्मविश्वास की स्थिति है जहाँ समूह के सदस्य मानते हैं कि वे अचूक हैं। वे यह मान लेते हैं कि उनकी सामूहिक बुद्धि और नैतिकता उन्हें किसी भी गलत निर्णय से बचा लेगी। यह भ्रम समूह को अत्यधिक जोखिम लेने के लिए प्रेरित करता है और उन्हें संभावित खतरों या विफलता की संभावनाओं के प्रति पूरी तरह से अंधा बना देता है।

345. (C) किसी एक सदस्य को 'डेविल्स एडवोकेट' की आलोचनात्मक भूमिका हेतु प्रोत्साहित करना।
समूह-सोच से बचने के लिए 'डेविल्स एडवोकेट' की नियुक्ति एक प्रभावी रणनीति है। इस भूमिका में व्यक्ति का कार्य जानबूझकर समूह के प्रस्तावित निर्णयों की आलोचना करना और उनमें कमियाँ निकालना होता है। इससे समूह को अपने विचारों पर पुनर्विचार करने और संभावित जोखिमों का आकलन करने का अवसर मिलता है। यह प्रक्रिया स्वस्थ असहमति को बढ़ावा देती है और निर्णय लेने की गुणवत्ता में सुधार लाती है।

346. (D) वह समूह जिससे व्यक्ति मनोवैज्ञानिक रुप से अपनी स्वयं की पहचान जोड़ता है।
अंतःसमूह वह सामाजिक इकाई है जिसके साथ व्यक्ति जुड़ाव, संबंधित होने और निष्ठा की भावना महसूस करता है। इसे 'हम' के रूप में परिभाषित किया जाता है, जहाँ सदस्य एक साझा पहचान साझा करते हैं। यह पहचान व्यक्ति के आत्म-सम्मान और दुनिया को देखने के नजरिए को प्रभावित करती है। अंतःसमूह के सदस्य अक्सर एक-दूसरे के प्रति सकारात्मक और सहायक दृष्टिकोण रखते हैं, जो सामाजिक एकता बढ़ाता है।

347. (A) अपनी सदस्यता से जुड़े आत्म-सम्मान को बढ़ाने के उद्देश्य से वे ऐसा व्यवहार करते हैं।
सामाजिक पहचान सिद्धांत के अनुसार, व्यक्ति का आत्म-सम्मान उसके समूह की प्रतिष्ठा से जुड़ा होता है। अपने समूह को दूसरों से बेहतर मानकर, व्यक्ति परोक्ष रूप से अपनी स्वयं

की योग्यता और मूल्य को बढ़ाता है। यही कारण है कि लोग अपने अंतःसमूह के प्रति पक्षपात दिखाते हैं और उसे बाह्यसमूह की तुलना में श्रेष्ठ सिद्ध करने का प्रयास करते हैं। यह एक स्वाभाविक मनोवैज्ञानिक सुरक्षा तंत्र है।

348. (B) कि तुच्छ मानदंडों पर आधारित समूहों में भी अंतःसमूह पक्षपात स्वतः उत्पन्न हो सकता है।
ताज़फेल के 'न्यूनतम समूह प्रतिमान' प्रयोगों ने सिद्ध किया कि समूहों के बीच भेदभाव पैदा करने के लिए किसी पुराने संघर्ष की आवश्यकता नहीं है। केवल लोगों को यादृच्छिक रूप से दो समूहों में बाँट देना ही पक्षपात शुरू करने के लिए पर्याप्त है। सदस्य बिना किसी वास्तविक कारण के भी अपने समूह को लाभ पहुँचाने और दूसरे समूह के साथ भेदभाव करने की प्रवृत्ति प्रदर्शित करने लगते हैं।

349. (B) अंतःसमूह और बाह्यसमूह का भेद
"हम बनाम वे" की मानसिकता समाज को दो श्रेणियों में विभाजित करने की मानवीय प्रवृत्ति को दर्शाती है। 'हम' अंतःसमूह का प्रतिनिधित्व करते हैं, जबकि 'वे' बाह्यसमूह कहलाते हैं। यह वर्गीकरण सामाजिक पहचान बनाने और समूहों के बीच सीमाएं निर्धारित करने में मदद करता है। यह भेद अक्सर अंतःसमूह के प्रति वफादारी और बाह्यसमूह के प्रति पूर्वाग्रह या प्रतिस्पर्धा को जन्म देता है, जो सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है।

350. (A) अपने समूह का पक्ष लेने और उसे बाह्यसमूह से बेहतर मानने की एक स्वाभाविक मानसिक प्रवृत्ति।
अंतःसमूह पक्षपात एक सामान्य संज्ञानात्मक प्रवृत्ति है जहाँ व्यक्ति अपने स्वयं के समूह के सदस्यों को अधिक लाभ, सम्मान और सकारात्मक मूल्यांकन प्रदान करता है। यह व्यवहार अक्सर अनजाने में होता है और समूह की एकता को दृढ़ करता है। बाह्यसमूह की तुलना में अपने समूह को श्रेष्ठ मानना आत्म-गौरव को बढ़ाता है। यह पक्षपातपूर्ण दृष्टिकोण अंतर-समूह संबंधों और सामाजिक धारणाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

Nodia Editions LLP

125, Sector 6, Vidhyadhar Nagar, Jaipur 302039

MRP. ₹ 500